



CARDÁPIO DE JULHO 2016

20 DE JULHO Dia dos Amigos

REFEIÇÃO	20 DE JULHO				01/07/16 Sexta-feira	04/07/16 Segunda-feira	05/07/16 Terça-feira	06/07/16 Quarta-feira	07/07/16 Quinta-feira	08/07/16 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ					Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/ JANTA					Carreteiro de moída/ovo picado/Feijão/Sal. brócolis, cenoura.	Arroz/ Lentilha/ Massa c/ frango em cubos/Sal. Alface e tomate cru.	Arroz/Feijão/Carne de panela/Purê de batata/Sal. Brócolis e repolho roxo.	Arroz/Feijão/Frango desfiado c/ molho/batata doce/Sal. abobrinha e agrião	Arroz/Feijão/Hambúrguer c/ batata/ Sal. Couve-refogada e cenoura cozida.	Arroz integral/Galinhada c/ milho e ervilha/lentilha/ Sal. Chuchu e beterraba cozidos.
MERENDA					DIA DA FRUTA	Pão francês c/ margarina + iogurte	Bolo c/ cobertura de laranja+ chá	Cereal s/ açúcar c/ leite	Biscoito sortido + suco de fruta	DIA DA FRUTA
REFEIÇÃO	11/07/16 Segunda-feira	12/07/16 Terça-feira	13/07/16 Quarta-feira	14/07/16 Quinta-feira	15/06/15 Sexta-feira	18/06/16 Segunda-feira	19/07/16 Terça-feira	20/07/16 Quarta-feira	21/07/16 Quinta-feira	22/07/16 Sexta-feira
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTA	Arroz / Polenta cremosa ao molho bolognesa/Sal. Repolho cru e cenoura crua	Arroz/Feijão/ Sardinha c/ cenoura coz./Purê de moranga/Sal. pepino e couve.	Risoto de legumes com frango/feijão/ Sal. Brócolis e chuchu cozidos.	Massa c/ carne moída e ervilha/ feijão/ Aipim/Sal. tomate cru e repolho roxo	Escondidinho de batata e carne moída/Arroz/Feijão Sal.vagem e cenoura crua	Arroz/feijão/ Fricassê de frango/ Batata doce cozida Sal. cenoura e repolho cozidos.	Arroz/hambúrguer c/ purê de inhame/Lentilha/Sal. Brócolis e vagem refogados.	Arroz/feijão/ Panqueca colorida de carne moída/Sal. Cenoura e couve-flor cozidos.	Arroz/Feijão/Filé de peixe/Sal. de chuchu cozido e tomate	Arroz/Feijão/Purê de batata c/ carne moída e milho/Sal. beterraba e cenoura cozidas.
MERENDA	Pão massinha c/ margarina + iogurte	Pudim c/ banana picada	Bolo de cenoura + chá	Biscoito sortido + suco de fruta	DIA DA FRUTA	Bolacha Maria + logurte	Bolo de banana + chá	Sanduíche de geléia + suco de fruta	Biscoito + chá	DIA DA FRUTA
REFEIÇÃO	25/07/16 Segunda-feira	26/07/16 Terça-feira	27/07/16 Quarta-feira	28/07/16 Quinta-feira	29/07/16 Sexta-feira	<h2>26 DE JULHO Dia dos Avós</h2>				
LANCHE MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO/JANTA	Carreteiro de moída/ovo picado/Feijão/Sal. brócolis, cenoura.	Tortinha de legumes e frango/Feijão/ Purê de moranga/ Sal. chuchu e repolho roxo cru	Arroz /feijão Polenta cremosa ao molho de carne Alface e tomate	Arroz/feijão/ Frango assado/Sufilê de berinjela/ Sal. beterraba e cenoura cozida.	Arroz/Feijão/ Guisadinho de chuchu e batata/Sal. couve cozido e abobrinha					
MERENDA	Cereal s/ açúcar c/ leite	Pudim c/ banana picada	Bolo c/ cobertura de laranja+ chá	logurte + fruta	Lanche da família					

Obs.: Cardápio sujeito a modificações, conforme combinação prévia com nutricionista e direção.