



CARDÁPIO - Dezembro de 2015



REFEIÇÃO	Terça-feira 01/12/2015	Quarta-feira 02/12/2015	Quinta-feira 03/12/2015	Sexta-feira 04/12/2015	Segunda-feira 07/12/2015	Terça-feira 08/12/2015	Quarta-feira 09/12/2015	Quinta-feira 10/12/2015	Sexta-feira 11/12/2015	
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO/JANTAR		Arroz branco/lentilha Carne de panela + cenoura e beterraba cozidos	Arroz integral/feijão Frango desfiado c/ milho + cenoura e brócolis cozidos	Arroz branco/lentilha Carne picada c/ vagem + beterraba cozida e tomate cru	Arroz colorido/feijão Frango em cubos c/ molho + chuchu e cenoura cozidos	Arroz branco/lentilha Carne moída c/ cenoura + brócolis e beterraba cozidos	Arroz branco/feijão Almondegas de frango c/ molho + vagem refogada e cenoura cozida	Arroz integral/feijão Carne de panela c/ couve-flor + chuchu e beterraba cozidos	Arroz branco/lentilha Frango em cubos c/ batata inglesa + tomate cru e cenoura cozida	Arroz branco/feijão Carne picada c/ abobrinha + brócolis e cenoura cozidos
MERENDA		Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Sanduíche c/ queijo + suco natural de laranja	Pão bisnaguinha c/ margarina s/ sal + fruta	DIA DA FRUTA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Gelatina c/ fruta picada + pão bisnaguinha c/ margarina	Salada de fruta	Pão bisnaguinha c/ margarina s/ sal + suco natural de laranja c/ cenoura	DIA DA FRUTA
	Segunda-feira 14/12/2015	Terça-feira 15/12/2015	Quarta-feira 16/12/2015	Quinta-feira 17/12/2015	Sexta-feira 18/12/2015	Segunda-feira 21/12/2015	Terça-feira 22/12/2015	Quarta-feira 23/12/2015		
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO/JANTAR	Arroz branco/lentilha Panqueca colorida c/ frango desfiado + alface e tomate cru	Arroz branco/feijão Carne picada c/ batata inglesa c/ molho + chuchu e cenoura cozidos	Arroz integral/feijão Polenta mole c/ molho de frango desfiado + beterraba e brócolis cozidos	Arroz branco/lentilha Almondegas de carne c/ molho + couve-flor e cenoura cozidos	Arroz colorido/feijão Macarrão parafuso c/ molho de frango + cenoura e beterraba cozidas	Arroz branco/lentilha Carne picada c/ cenoura + couve- chinesa crua e beterraba cozida	Arroz branco/feijão Frango desfiado c/ molho + brócolis e cenoura cozidos	Arroz integral/feijão Carne moída c/ moranga + alface e tomate cru		
MERENDA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Bolo de laranja + chá gelado	Pão bisnaguinha c/ margarina + fruta	Pão francês c/ margarina + suco natural abacaxi	DIA DA FRUTA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Salada de fruta	Sanduíche c/ queijo + suco natural de laranja		
	Segunda-feira 28/12/2015	Terça-feira 29/12/2015	Quarta-feira 30/12/2015							
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta							
ALMOÇO/JANTAR	Arroz branco/lentilha Frango c/ milho e ervilha + vagem refogada e chuchu cozido	Arroz colorido/feijão Macarrão c/ sardinha + brócolis e beterraba cozidos	Arroz integral/feijão Panqueca colorida c/ carne moída + cenoura e chuchu cozidos							
MERENDA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Pão bisnaguinha c/ margarina s/ sal + suco natural de laranja c/ cenoura	Bolo de cenoura + chá gelado							



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