



09 DE JANEIRO
DIA DO ASTRONAUTA

CARDÁPIO - JANEIRO de 2016



vamos crescer
TUDO É POSSÍVEL JUNTOS

REFEIÇÃO	Segunda-feira 04/01/2015	Terça-feira 05/01/2015	Quarta-feira 06/01/2015	Quinta-feira 07/01/2015	Sexta-feira 08/01/2015	Segunda-feira 11/01/2015	Terça-feira 12/01/2015	Quarta-feira 13/01/2015	Quinta-feira 14/01/2015	Sexta-feira 15/01/2015
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTAR	Arroz branco/lentilha Frango em cubos c/ molho + cenoura crua ralada e brócolis cozido picado	Arroz branco/feijão Carne moída c/ cenoura cozida + beterraba crua ralada e chuchu cozido picado	Arroz integral/feijão Carne picada c/ batata inglesa + cenoura crua ralada e beterraba cozida picada	Arroz branco/lentilha Frango desfiado c/ cenoura cozida + brócolis cozido picado e tomate cru picado	Galinhada/feijão + moranga e beterraba cozidos picados	Arroz branco/feijão Carne moída c/ batata inglesa + tomate cru e cenoura cozida picada	Arroz branco/lentilha Frango em cubos c/ molho + beterraba crua ralada e brócolis cozido picado	Arroz integral/feijão Frango desfiado c/ moranga cozida + chuchu e beterraba cozidos picados	Arroz branco/lentilha Carne de panela c/ batata inglesa cozida + cenoura crua ralada e chuchu cozido	Arroz branco/feijão Macarrão parafuso c/ sardinha + moranga e beterraba cozidas picadas
MERENDA	Pão bisnaguinha c/ manteiga s/sal + chá gelado	Gelatina c/ fruta picada	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Pão francês c/ manteiga s/ sal + chá gelado	DIA DA FRUTA	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Pão bisnaguinha c/ manteiga s/ sal + suco natural de laranja c/ cenoura	Salada de fruta	Sanduíche c/queijo + fruta picada	DIA DA FRUTA
REFEIÇÃO	Segunda-feira 18/01/2015	Terça-feira 19/01/2015	Quarta-feira 20/01/2015	Quinta-feira 21/01/2015	Sexta-feira 22/01/2015	Segunda-feira 25/01/2015	Terça-feira 26/01/2015	Quarta-feira 27/01/2015	Quinta-feira 28/01/2015	Sexta-feira 29/01/2015
LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO/JANTAR	Carreiteiro/feijão + tomate cru e beterraba cozida picada	Arroz branco/lentilha Frango desfiado c/ moranga cozida + brócolis e beterraba cozidos picados	Arroz integral/feijão Carne moída c/ cenoura cozida picada + tomate cru e beterraba cozida picada	Arroz branco/feijão Frango em cubos c/ cenoura cozida + chuchu cozido picado e beterraba crua ralada	Arroz branco/feijão Panqueca colorida de carne moída + cenoura crua ralada e chuchu cozido picado	Arroz branco/lentilha Macarrão parafuso c/ carne moída + beterraba crua ralada e chuchu cozido picado	Arroz branco/lentilha Carne de panela c/ couve-flor + cenoura e beterraba cozidos picados	Arroz integral/feijão Frango em cubos c/ molho + beterraba e chuchu cozidos picados	Arroz branco/feijão Almondega de carne + couve-manteiga refogada e beterraba crua ralada	Arroz branco/feijão Carne moída c/ abobrinha + cenoura crua ralada e couve-flor cozida picada
MERENDA	Pão francês c/ manteiga s/ sal + chá gelado	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	Sanduíche c/queijo + fruta picada	Gelatina c/ fruta picada	DIA DA FRUTA	Pão bisnaguinha c/ manteiga s/ sal + suco natural de laranja c/	Salada de fruta	Sanduíche c/queijo + fruta picada	Cereal s/ açúcar c/ iogurte	DIA DA FRUTA

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



25 DE JANEIRO
DIA DO CARTEIRO

Nutricionista Jéssica Mansson
CRN2 12394