

Cardápio 2019

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	Lanche	
Semana 1	Segunda	Arroz e feijão	Strogonoff de carne	Batata palha	Alface à Juliana	Gelatina e suco de maracujá	Suco de fruta e bolo de cenoura
	Terça	Arroz e feijão	Sobrecoxa desossada e assada	Brócolis e cenoura ao vapor	Alface, tomate, beterraba cozida em cubos	Maçã, suco de laranja	Cereal com leite e fruta
	Quarta	Arroz e feijão	Carne moída com batata	Chuchu picado no azeite	Salada verde com molho de limão	Mamão e suco de abacaxi	Pão de forma com requeijão light e vitamina de frutas
	Quinta	Arroz e feijão	Frango grelhado	Legumes ao vapor com azeite e ervas	Alface e tomate	Gelatina e suco de maracujá	Bisnaguinha com geleia, fruta e suco
	Sexta	Arroz e feijão	Lagarto no molho madeira	Macarrão com vegetais	Alface e tomate	Banana e suco de limão	Pão francês e achocolatado

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	Lanche	
Semana 2	Segunda	Arroz e feijão	Filé de sobrecoxa ao molho	Cenoura em tiras no azeite	Alface e tomate picadinho	Melancia e suco de limão	Misto quente e iogurte batido
	Terça	Arroz e feijão	Almondega ao molho sugo	Chuchu refolegado	Alface e tomate	Gelatina e suco de maracujá	Pão francês com margarina e suco de fruta
	Quarta	Arroz, feijão e espaguete ao sugo	Carne de panela	Milho ao vapor	Alface e tomate	Pudim de leite e suco de laranja	Bolo de chocolate, suco e fruta
	Quinta	Arroz e feijão	Omelete de queijo	Brócolis ao vapor com azeite de ervas	Alface e tomate	Banana e suco de uva	Hambúrguer de carne bovina e suco de fruta
	Sexta	Arroz e feijão	Filé empanado	Creme de milho	Alface, tomate cereja e cenoura ralada	Maçã e suco de maracujá	Bisnaguinha com creme de ricota, fruta e suco

Semana 3		Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	Lanche
	Segunda	Arroz e feijão	Strogonoff de frango	Batata palha	Salada verde	Gelatina e suco de limão	Bisnaguinha com creme de ricota e vitamina de frutas
	Terça	Arroz e feijão	Carne com legumes	Ovos de codorna	Alface pepino picado	Uva sem semente e suco de maracujá	Bolo formigueiro, fruta e suco
	Quarta	Arroz e feijão	Isca de frango	Couve e farofa	Alface e tomate	Brigadeiro e suco de abacaxi	Pão de forma com geleia ou requeijão, suco e fruta
	Quinta	Arroz e feijão	Carne em cubos	Batata Salté	Alface, tomate e cenoura ralada	Melão e suco de laranja	Torradas/Pão com patê de ricota com presunto, suco e fruta
	Sexta	Arroz e feijão	Filé de peixe	Maionese	Salada verde	Maçã e suco de acerola	Mini pizza e suco de fruta

Semana 4		Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	Lanche
	Segunda	Arroz e feijão	Filé de frango à milanesa	Creme de milho	Alface, agrião e tomate	Abacaxi e suco de acerola	Lanche de presunto e vitamina de frutas
	Terça	Arroz e feijão	Bife em tiras	Purê de mandioquinha	Ervilha e cenouras ao vapor	Gelatina e suco de limão	Bisnaguinha com manteiga e iogurte batido
	Quarta	Arroz e feijão preto	Linguiça assada	Farofa de cenoura	Alface e tomate com molho de mostarda e mel	Uva e suco de maracujá	Mini pão de queijo, suco e fruta
	Quinta	Arroz integral e feijão	Panqueca de carne	Cenoura em cubo	Alface e pepino picado com molho de iogurte	Melão e suco de uva	Pão francês com margarina e achocolatado
	Sexta	Arroz e feijão	Filé de peixe	Purê de batata	Acelga e tomate picado	Pudim e suco de maracujá	Pão de leite com requeijão, suco e fruta