

CANTINA ESCOLAR
CARDÁPIO DE 01 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018

	-	-	-	QUINTA 01	SEXTA 02
Entrada				Alface Tomate Cenoura coz	FERIADO
Prato Principal				Bife de frango grelhado	
Guarnições				Panqueca de espinafre c/ carne moída Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	
Sobremesa				Frutas picadas	
	SEGUNDA 05	TERÇA 06	QUARTA 07	QUINTA 08	SEXTA 09
Entrada	Alface Pepino Tomate	Agrião Chuchu coz Repolho	Alface Rúcula Beterraba coz	Alface Broto de Alfafa Brócolis	Couve flor Cenoura Alface
Prato Principal	Bife de gado ao molho madeira	Strogonoff de frango	Sobrecoxa de frango assada	Linguiça Suína	Iscas de gado em molho
Guarnições	Purê de batatas Couve ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata frita Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Batata Sauté Brócolis ref Arroz/Feijão Suco natural	Espaguete ao molho branco Milho c/ salsinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta coz Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas picadas	Creme	Mousse	Frutas picadas	Sagu
	SEGUNDA 12	TERÇA 13	QUARTA 14	QUINTA 15	SEXTA 16
Entrada	Alface Tomate Rúcula	Alface Beterraba Repolho	Alface Tomate Rúcula	FERIADO	FERIADO
Prato Principal	Frango grelhado	Carne em molho	Peixe a milanesa		
Guarnições	Macarrão ao sugo Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Batata Gratinada Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural		
Sobremesa	Mousse	Frutas picadas	Frutas Picadas		



	SEGUNDA 19	TERÇA 20	QUARTA 21	QUINTA 22	SEXTA 23
Entrada	Alface Tomate Beterraba	Rucula Tomate Cenoura coz	Alface Broto de alfafa Brócolis	Alface Chuchu Tomate	Radiche c/ bacon Cenoura coz Alface
Prato Principal	Cubos de gado em molho	Carne moída em moho	Iscas de frango	Empanado de frango	Strogonoff de gado
Guarnições	Mandioca coz Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Brócolis coz Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de carne moída Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Batata gratinada Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta coz Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Mousse	Frutas picadas	Gelatina	Frutas picadas	Creme
	SEGUNDA 26	TERÇA 27	QUARTA 28	QUINTA 29	SEXTA 30
Entrada	Alface Tomate Cenoura coz	Alface Chuchu Couve flor	Agrião Tomate Beterraba coz	Alface	Alface Beterraba
Prato Principal	Linguiça de frango assada	Cubos de gado em molho	Sobrecoxa de frango assadas	Bife de gado grelhado	Carne moída
Guarnições	Macarrão ao molho branco Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Mandioca coz Seleta de legumes Arroz/Lentilha Suco natural	Batata Souté Moranga coz Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca de carne moída Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Tortei de moranga Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas picadas	Frutas picadas	Creme	Gelatina	Frutas picadas

Tatiana Turski
Tatiana Turski
Nutricionista
CRN2 12388D