



CARDÁPIO DO MÊS: JULHO/2019

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
<p>Arroz Arroz integral Feijão Carne com molho Massa na manteiga</p> <p>Salada: pepino japonês e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Arroz com cenoura e ervilha refogadas Feijão carioca Frango grelhado Milho cozido</p> <p>Salada: alface e repolho verde Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Feijão Carne de panela Canelone de frios com molho branco</p> <p>Salada: tomate e chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Arroz integral Feijão Frango com molho Batata na manteiga</p> <p>Salada: rúcula e abobrinha</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>Arroz Feijão Lentilha Isclas de carne aceboladas Penne aos quatro queijos</p> <p>Salada: couve-flor e mix de folhas</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>
<p>08/07</p> <p>Arroz Arroz Integral Feijão Isclas de carnes à milanesa Batata no forno com queijo</p> <p>Salada: alface e beterraba</p> <p>Frutas picadas Suco</p>	<p>09/07</p> <p>Arroz Feijão Lentilha Frango na panela Massa espaguete com molho</p> <p>Salada: repolho roxo e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>10/07</p> <p>Arroz Arroz com couve Feijão carioca Carne moída refogada Bolinho de arroz</p> <p>Salada: repolho, abobrinha e brócolis</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>11/07</p> <p>Arroz Arroz Integral Feijão Fricassê de frango Batata palha</p> <p>Salada: tomate e rúcula</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>12/07</p> <p>Arroz Feijão Carne de panela com aipim</p> <p>Salada mista, tomate, chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>


SEGUNDA-FEIRA
TERÇA-FEIRA
QUARTA-FEIRA
QUINTA-FEIRA
SEXTA-FEIRA

15/07 Arroz Arroz colorido Feijão Carne com molho Legumes refogados Salada: alface, pepino japonês e tomate Frutas picadas Suco	16/07 Arroz Arroz integral Feijão carioca Frango grelhado Polenta cremosa Salada: alface e repolho verde Frutas picadas Suco	17/02 Arroz Arroz com cenoura picadinha e milho Feijão Carne de panela Cenoura refogada Salada: tomate e chuchu com ovos Frutas picadas Suco	18/07 Arroz Lentilha Feijão Frango refogado com ervilha e milho Massa na manteiga Salada: alface e abobrinha Frutas picadas Suco	19/07 Arroz Feijão Iscas de carne aceboladas Lasanha de frios Salada: tomate e mix de folhas Frutas picadas Suco
22/07 Arroz Lentilha Feijão Carne de panela Polenta cremosa Legumes refogados Salada: alface, pepino japonês e tomate Frutas picadas Suco	23/07 Arroz Arroz Integral Feijão Frango assado Purê de batatas Legumes refogados Salada: alface, pepino japonês e tomate Frutas picadas Suco	24/07 Arroz Arroz colorido Lentilha Feijão Iscas de carne à milanesa Batata doce Salada: alface, pepino japonês e tomate Frutas picadas Suco		

* O cardápio poderá sofrer alterações, sempre respeitando as necessidades dos estudantes.

Nutricionista Responsável Priscila Vargas / CRN2 8535 | www.priscilavargas.com.br