



CARDÁPIO ALMOÇO MAIO 2022

<p>02/05</p> <p>Arroz Arroz colorido com milho, cenoura picadinha e ervilha refogados Feijão preto Frango assado Batatinha refogada</p> <p>Salada: Alface, tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>03/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão preto Frango assado Legumes refogados</p> <p>Salada: Brócolis e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>04/05</p> <p>Arroz Feijão Lentilha Jardineira de legumes Carne de panela Massa na manteiga</p> <p>Salada: Beterraba cozida e alface</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>05/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão preto Carne moída refogada Polenta cremosa com molho e queijo</p> <p>Salada: Tomate, alface</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>06/05</p> <p>Arroz Arroz integral com brócolis picadinho Feijão Isclas de carne ao molho de queijo Legumes</p> <p>Salada: repolho roxo, alface</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>
<p>09/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão Almôndegas de carne ao molho Massa ao molho sugo Legumes refogados</p> <p>Salada: Chuchu e tomate</p>	<p>10/05</p> <p>Arroz Arroz integral Lentilha Feijão Carne de panela Repolho refogado</p> <p>Salada: alface e beterraba</p> <p>Frutas picadas</p>	<p>11/05</p> <p>Arroz branco Arroz integral com cenoura em cubos e ervilha Feijão Isclas de frango Espinafre refogado com ovo</p> <p>Salada: Repolho roxo e abobrinha</p>	<p>12/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne moída com legumes Nhoque ao sugo</p> <p>Salada: Tomate e pepino japonês</p>	<p>13/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne assada Batatinhas rústica</p> <p>Salada: Chuchu e tomate</p>



Frutas picadas Suco	Suco	Frutas picadas Suco	Frutas picadas Suco	Frutas picadas Suco
<p>16/05 Arroz Arroz integral Feijão Frango refogado Lasanha de queijo e presunto Legumes</p> <p>Salada: alface, cenoura ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>17/05 Arroz Feijão Lentilha Panqueca verde recheada de carne moída Cenoura com molho branco gratinado</p> <p>Salada: mix de folhas e repolho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>18/05 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Isclas de frango a milanesa Brócolis na manteiga</p> <p>Salada: tomate e pepino japonês</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>19/05 Arroz Arroz integral Panquecas de Carne Feijão Lentilha Lentilhas</p> <p>Frutas picadas Suco</p>	<p>20/05 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne com batatas Brócolis refogados</p> <p>Frutas Picadas Suco</p>



<p>23/05</p> <p>Arroz Arroz Integral Feijão Lentilha Isclas de carne acebolada Purê de batata</p> <p>Salada: tomate e pepino japonês</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>24/05</p> <p>Arroz Arroz integral Lentilha Feijão Fricassê de frango Jardineira</p> <p>Salada: Repolho roxo, alface</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>25/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne de panela com molho Massa na manteiga Moranga refogada</p> <p>Salada: Abobrinha italiana e cenoura ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>26/05</p> <p>Arroz Arroz com brócolis Feijão Lentilha Frango refogado Bolinho de legumes</p> <p>Salada: tomate e Repolho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p>27/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne assada no forno Polenta cremosa com queijo</p> <p>Salada: abobrinha e alface</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>
<p>30/05</p> <p>Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Isclas de carne à milanesa Purê de batatas</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p> <p>Salada</p>	<p>31/05</p> <p>Arroz Arroz integral Lentilha Feijão Massa carbonato Frango gratinado Legumes</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p> <p>Saladas</p>			



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

Nutricionista Responsável Priscila Vargas / CRN2 8535

www.priscilavargas.com.br