



Cardápio Fevereiro 2020

	SEGUNDA 24	TERÇA 25	QUARTA 26	QUINTA 27	SEXTA 28
ENTRADA	---	---	Alface Agrião Tomate Beterraba ralada Brotos	Pepino salada Alface roxa Cenoura ralada Grão de bico Ovo em salada	Radite Alface Repolho roxo Brócolis Tomate
PRATO PRINCIPAL	---	---	Frango à jardineira	Carne suína assada	Molho de carne moída
GUARNIÇÕES	---	---	Arroz lentilha Lasanha quatro queijos Batata doce caramelada	Arroz feijoada Macarrão ao sugo Couve refogada	Arroz/ lentilha Purê de batatas com Mix de legumes refogados
SOBREMESA	---	---	Chico balanceado	Salada de frutas	Sagu com creme branco

Nutricionista Mayara De Carli CRN2 11506D

Cardápio Março 2020

	SEGUNDA 02	TERÇA 03	QUARTA 04	QUINTA 05	SEXTA 06
ENTRADA	Agrião Alface Tomate Repolho Beterraba ralada	Alface roxa Radite Cenoura ralada Couve flor Chuchu	Pepino salada Chicória Grão de bico Tomate Cebola + pimentão	Alface Rúcula Brócolis Chuchu Beterraba cozida	Alface roxa Pepino salada Brotos Cenoura cozida Couve flor
PRATO PRINCIPAL	Costelinha de carne suína	Molho de frango desfiado	Carne de gado assada	Frango grelhado	Coxa sobrecoxa assada
GUARNIÇÕES	Arroz Feijão Polenta Sufê de brócolis	Arroz lentilha Macarrão Vagem refogada	Arroz feijão Escondidinho de batatas com frango desfiado Ervilhas refogadas	Arroz feijão Tortei Mix de legumes refogados	Arroz lentilha Panqueca com carne de panela desfiada Abóbora refogada
SOBREMESA	Sagu com creme branco	Gelatina colorida	Salada de frutas	Torta de bolacha de chocolate	Pudim tradicional

Nutricionista Mayara De Carli CRN2 11506D

	SEGUNDA 09	TERÇA 10	QUARTA 11	QUINTA 12	SEXTA 13
ENTRADA	Alface Chicória Tomate Beterraba ralada Chuchu	Agrião Alface roxa Repolho Grão de bico Cenoura ralada	Rúcula Pepino salada Tomate Brócolis Vagem	Alface Agrião Rabanete Beterraba Chuchu	Alface roxa Rúcula Cenoura Brócolis Tomate
PRATO PRINCIPAL	Frango grelhado	Gado à jardineira	Frango em molho	Carne suína assada	Almôndegas em molho
GUARNIÇÕES	Arroz Feijão Purê de batatas Couve folha refogada	Arroz lentilha Massa alho e óleo Mix de legumes	Arroz Feijão Polenta Moranga caramelizada	Arroz Lentilha Lasanha à bolonhesa Milho refogado	Arroz Feijão Lasanha à bolonhesa Ervilha refogada
SOBREMESA	Mousse de morango	Pavê tradicional	Salada de frutas	Chico balanceado	Gelatina colorida

Nutricionista Mayara De Carli CRN2 11506D



	SEGUNDA 16	TERÇA 17	QUARTA 18	QUINTA 19	SEXTA 20
ENTRADA	Alface Rúcula Repolho Chuchu Couve flor	Chicória Alface roxa Vagem Tomate Rabanete	Agrião Alface Grão de bico Cenoura Beterraba	---	Alface Pepino salada Rabanete Grão de bico Brócolis Repolho
PRATO PRINCIPAL	Chuleta grelhada	Hambúrguer caseiro com temperos	Frango grelhado	---	Gado grelhado
GUARNIÇÕES	Arroz Feijão Macarrão ao molho de frango desfiado Mix de legumes	Arroz Lentilha Nhoque Couve flor gratinada	Arroz Feijão Lasanha de panqueca à quatro queijos Suflê de brócolis	Dia do município	Arroz Lentilha Risoto Batata doce caramelizada
SOBREMESA	Salada de frutas	Pavê de morango	Sagu com creme branco	---	Mousse de abacaxi

Nutricionista Mayara De Carli CRN2 11506D

	SEGUNDA 23	TERÇA 24	QUARTA 25	QUINTA 26	SEXTA 27
ENTRADA	Alface roxa Chicória Vagem Cenoura Tomate	Alface Agrião Beterraba cozida Repolho Brócolis	Alface roxa Rúcula Grão de bico Tomate Brotos	Alface Pepino salada Cenoura cozida Rabanete Vagem	Alface roxa Radite Chuchu Tomate Beterraba ralada
PRATO PRINCIPAL	Molho de carne moída	Peixe assado	Frango assado	Gado grelhado	Frango grelhado
GUARNIÇÕES	Arroz Feijão Tortei Abobrinha refogada	Arroz Lentilha Polenta Batata gratinada	Arroz feijão Escondidinho de batata com carne de panela Suflê de legumes	Arroz Lentilha Macarrão alho e óleo Vagem refogada	Arroz Feijão Carreteiro Berinjela refogada
SOBREMESA	Gelatina colorida	Pudim de laranja	Arroz doce	Salada de frutas	Chico balanceado

Nutricionista Mayara De Carli CRN2 11506D



	SEGUNDA 30	TERÇA 31	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ENTRADA	Alface Pepino salada Repolho Brotos Beterraba cozida	Radite Alface roxa Cenoura ralada Tomate Rabanete	---	---	---
PRATO PRINCIPAL	Coxa sobrecoxa assada	Gado grelhado	---	---	---
GUARNIÇÕES	Arroz Lentilha Macarrão com bacon Mix de legumes refogados	Arroz Feijoada Panqueca com molho de frango desfiado Couve refogada	---	---	---
SOBREMESA	Mousse de chocolate	Salada de frutas	---	---	---

Nutricionista Mayara De Carli CRN2 11506D