

CANTINA ESCOLAR
CARDÁPIO DE 05 A 30 DE AGOSTO DE 2019

			QUARTA 01	QUINTA 02	SEXTA 03
Entrada			-	-	-
Prato Principal			-	-	-
Guarnições			-	-	-
Sobremesa			-	-	-
	SEGUNDA 05	TERÇA 06	QUARTA 07	QUINTA 08	SEXTA 09
Entrada	Alface Pepino Tomate	Alface Repolho roxo Tomate	Alface Beterraba coz Broto de alfafa	Alface Brócolis Tomate	Rúcula Chuchu c/ salsinha
Prato Principal	Frango grelhado	Iscas de gado ao molho	Coxa de frango	Carne de panela	Bife de frango grelado
Guarnições	Macarrão c/ molho branco Couve chinesa ref Arroz/Feijão Suco natural	Tortei de moranga Ervilha ref Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Repolho ref Arroz/Feijão carioca Suco natural	Mandioca Couve ref Arroz/Feijão Suco natural	Penne c/ carne moída Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas picadas	Creme	Frutas picadas	Mousse	Frutas picadas
	SEGUNDA 12	TERÇA 13	QUARTA 14	QUINTA 15	SEXTA 16
Entrada	Chuchu Couve chinesa Tomate	Alface Broto de alfafa Brócolis	Alface couve flor Tomate	Alface Beterraba Repolho	Alface Tomate Rúcula
Prato Principal	Bife de gado ao molho madeira	Cubos de gado em molho	Strogonoff de frango	Peixe à milanesa	Coxa de frango assada
Guarnições	Batata gratinada c/ queijo Arroz/Feijão Suco natura	Batata frita Cenoura ref Arroz/Feijão Suco natural	Espaguete ao sugo Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca c/ carne moída Milhe ref Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas picadas	Creme	Mousse	Frutas picadas	Gelatina

	SEGUNDA 19	TERÇA 20	QUARTA 21	QUINTA 22	SEXTA 23
Entrada	Alface Beterraba coz Radiche c/ bacon	Alface Chuchu Cenoura coz	Alface crespas Tomate Pepino	Alface Cenoura crua Couve flor	Alface Tomate Repolho c/ cubos de manga
Prato Principal	Carne moída	Costelinha suína	Carne em molho	Sobrecoxa assada	Isclas de gado ao sugo
Guarnições	Mandioca coz Couve ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Tortei de moranga Milho ref Arroz/Feijão Suco natural	Espaguete ao molho de queijo Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Moranga ref Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Mousse	Frutas picadas	Gelatina	Frutas picadas	Creme
	SEGUNDA 26	TERÇA 27	QUARTA 28	QUINTA 29	SEXTA 30
Entrada	Broto de alfafa Tomate Rúcula	Alface brócolis Cenoura cura	Alface Pepino Beterraba coz	Repolho roxo Alface Cenoura coz	Alface Tomate Chuchu
Prato Principal	Bife de frango grelhado	Strogonoff de gado	Carne moída	Linguiça suína assada	Isclas de frango
Guarnições	Talharim com bacon e brócolis Moranga ref Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca de espinafre c/ carne moída Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta Legumes ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata em molho Couve folha ref Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de carne moída Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Frutas picadas	Creme	Frutas picadas	Mousse	Frutas picadas

Obs.: O cardápio pode sofrer pequenas alterações durante a semana.

Tatiana Turski
Tatiana Turski
 Nutricionista
 CRN2 12388D