

CANTINA ESCOLAR
CARDÁPIO DE 01 A 30 DE NOVEMBRO DE 2019

					SEXTA 01
Entrada					Alface Tomate Pepino
Prato Principal					Costelinha suína assada
Guarnições					Mandioca cozida Repolho Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa					Frutas picadas
	SEGUNDA 04	TERÇA 05	QUARTA 06	QUINTA 07	SEXTA 08
Entrada	Alface Tomate Brócolis	Alface Repolho roxo Cenoura crua	Alface Beterraba coz Broto de alfafa	Alface Tomate Cenoura coz	Rúcula Alface Couve flor
Prato Principal	Linguiça assada	Iscas de gado ao molho	Empanado	Strogonoff de frango	Bife de gado grelhado
Guarnições	Purê de batatas Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha de frango Ervilha ref Arroz/Feijão Suco natural	Moranga caramelada Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata Frita Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Penne c/ carne moída Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Gelatina	Sagu	Torta de bolacha	Frutas picadas	Mousse
	SEGUNDA 11	TERÇA 12	QUARTA 13	QUINTA 14	SEXTA 15
Entrada	Chuchu Couve chinesa Tomate	Alface Broto de alfafa Brócolis	Alface couve flor Tomate	Alface Beterraba Repolho	Feriado
Prato Principal	Bife de frango grelhado	Cubos de gado em molho	Peixe	Iscas de gado aceboladas	
Guarnições	Talharim com bacon e brócolis Milho c/ salsinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Panqueca de carne Couve ref Arroz/Feijão Suco natural	Polenta coz Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural	
Sobremesa	Creme	Frutas picadas	Gelatina	Chico balanceado	

	SEGUNDA 18	TERÇA 19	QUARTA 20	QUINTA 21	SEXTA 22
Entrada	Alface Beterraba coz Radiche c/ bacon	Alface Chuchu Cenoura coz	Alface crespa Tomate Pepino	Alface Cenoura crua Couve flor	Alface Tomate Repolho c/ cubos de manga
Prato Principal	Carne moída	Bife de Frango	Linguiça suina	Sobrecoxa de frango	Carne de panela
Guarnições	Polenta Couve ref Arroz/Feijão Suco natural	Lasanha bolonhesa Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Macarrão ao sugo Couve flor ref Arroz/Feijão Suco natural	Batata Soute Cenoura ref Arroz/Feijão Carioca Suco natural	Tortei de moranga Repolho ref Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Mousse	Frutas picadas	Gelatina	Creme	Sagu
	SEGUNDA 25	TERÇA 26	QUARTA 27	QUINTA 28	SEXTA 29
Entrada	Alface Tomate Cenoura crua	Alface Couve flor Beterraba coz	Alface Pepino Brócolis	Repolho roxo Alface Cenoura coz	Alface Tomate Repolho
Prato Principal	Bife de gado	Iscas de frango	Strogonoff de gado	Frango assado	Carne moída
Guarnições	Penne ao molho branco Brócolis ref Arroz/Feijão Suco natural	Tortei de moranga Mix de legumes Arroz/Feijão Suco natural	Batata caramelada Abobrinha ref Arroz/Feijão Suco natural	Macarrão c/ bacon Legumes ref Arroz/Feijão Suco natural	Purê de batatas Cenoura ref Arroz/Feijão Suco natural
Sobremesa	Gelatina	Creme	Frutas picadas	Chico balanceado	Torta de bolacha

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

Tatiana Turski
Tatiana Turski
Nutricionista
CRN2 12388D