

CARDÁPIO SEMANA 1

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

SALADA

ACELGA

TOMATE

PEPINO

REPOLHO

ALFACE

PRATO PRINCIPAL

ISCAS DE FRANGO GRELHADAS

QUIBE ASSADO

PICADINHO DE CARNE

FRANGO REFOGADO

MACARRÃO À BOLONHESA

OPÇÃO

OVOS MEXIDOS

OMELETE

OVO COZIDO

OVOS MEXIDOS

OMELETE

GUARNIÇÃO

CREME DE MILHO

ABOBRINHA REFOGADA

COUVE REFOGADA

PURÊ DE ABÓBORA

LEGUMES SOUTÊ

ACOMPANHAMENTO

ARROZ BRANCO

ARROZ BRANCO

ARROZ BRANCO

ARROZ INTEGRAL

ARROZ BRANCO

ACOMPANHAMENTO

FEIJÃO

FEIJÃO

FEIJÃO PRETO

FEIJÃO

FEIJÃO

FRUTA

MAÇÃ

BANANA

MELANCIA

ABACAXI

SALADA DE FRUTAS

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO PODEM SER FEITAS DESDE QUE NÃO ALTERE O VALOR NUTRICIONAL

CARDÁPIO SEMANA 2

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

SALADA

REPOLHO

PEPINO

BETERRABA E CENOURA RALADA

COUVE

FOLHAS MISTAS

PRATO PRINCIPAL

CARNE MOÍDA À PRIMAVERA
(CENOURA E ERVILHA)

ESCONDIDIINHO DE FRANGO

CARNE DE PANELA

FRANGO ASSADO

ALMÔNDEGAS AO MOLHO

OPÇÃO

OVO COZIDO

OMELETE DE FORNO

OVOS MEXIDOS

OVO COZIDO

OMELETE

GUARNIÇÃO

PURÊ DE BATATAS

BRÓCOLIS NO VAPOR

FAROFA DE LEGUMES

VIRADINHO DE COUVE

MACARRÃO ALHO E ÓLEO

ACOMPANHAMENTO

ARROZ

ARROZ INTEGRAL

ARROZ

ARROZ

ARROZ

ACOMPANHAMENTO

FEIJÃO

FEIJÃO OU LETILHA

FEIJÃO PRETO

FEIJÃO

FEIJÃO

FRUTA

MANGA

MELANCIA

BANANA

LARANJA

SALADA DE FRUTAS

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO PODEM SER FEITAS DESDE QUE NÃO ALTERE O VALOR NUTRICIONAL

CARDÁPIO SEMANA 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SALADA	CENOURA COZIDA	REPOLHO E CENOURA RALADA	PEPINO	TOMATE	BETERRABA
PRATO PRINCIPAL	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	PEIXE COM BATATA	MACARRÃO À BOLONHESA	BIFE À ROLÊ (CARNE E LEGUMES)
OPÇÃO	OMELETE	OVO COZIDO	OVOS MEXIDOS	OMELETE	OMELETE
GUARNIÇÃO	POLENTA CREMOSA	VINAGRETE (TOMATE E PEPINO)	PURÊ DE ABÓBORA	COUVE FLOR NO VAPOR	PURÊ DE BATATA
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO	FEIJÃO
FRUTA	MELANCIA	LARANJA	MELÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO PODEM SER FEITAS DESDE QUE NÃO ALTERE O VALOR NUTRICIONAL

CARDÁPIO SEMANA 4

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

SALADA

RÚCULA

FOLHAS MISTAS

TOMATE

ALFACE

BETERRABA COZIDA

PRATO PRINCIPAL

FRANGO EMPANADO AO FORNO

CARNE DE PANELA

PANQUECA DE CENOURA
(RECHEIO DE FRANGO)

CARNE MÓIDA COM BATATAS

ESTROGONOFE DE FRANGO

OPÇÃO

OVOS MEXIDOS

OMELETE

OVO COZIDO

OMELETE DE FORNO

OVOS MEXIDOS

GUARNIÇÃO

CREME DE MILHO

SALADA DE GRÃO DE BICO

LEGUMES SOUTÊ

ABOBRINHA REFOGADA

BATATA À DORÊ

ACOMPANHAMENTO

ARROZ BRANCO

ARROZ BRANCO

ARROZ BRANCO

ARROZ INTEGRAL

ARROZ BRANCO

ACOMPANHAMENTO

FEIJÃO

FEIJÃO PRETO

FEIJÃO

FEIJÃO

FEIJÃO

FRUTA

MAÇÃ

BANANA

MELÃO

MANGA

SALADA DE FRUTAS

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO PODEM SER FEITAS DESDE QUE NÃO ALTERE O VALOR NUTRICIONAL