

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