

CARDÁPIO SEMANAL 16 a 20-10-17

LANCHE DE INTERVALO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	PÃO	Pao frances	Pao doce	Pão frances	Pão Caseiro	Pão Francês
	PREPARAÇÃO	Bolo de Coco	Broa temperada	pão de queijo	biscoito de queijo	Bolo de Aipim
	BEBIDAS	Café sem açúcar, Leite, Refresco				
	COMPLEMENTOS	Açucar, Adoçante, Margarina				

ALMOÇO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SALADA	Repolho verde com abacaxi, tomate e cenoura	alface, beringela e cebola	maionese de batata com milho e vagem e Acelga	almeirão com tomate e jiló	Alface com tomate e pepino
	PRATO PRINCIPAL	Picadinho de carne com batata	file de peixe no fubá	Frango assado	Carne Assada	Cubos bovinos com calabresa
	PRATO VEGETARIANO	Escondidinho de soja com batata	ovos ao molho branco	lentilha com chuchu	Abóbora refogada com fôr branco	omelete de jiló
	GUARNIÇÃO	Farofa de banana	batata com ervas	polenta ao sugo	cenoura com ervilhas	legumes ao molho branco com apresuntado em cubinhos
	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão com bacon + feijão de caldo
	SOBREMESA	Mamão	Maça	melão	laranja	melancia
	BEBIDA	Caju	Laranja	Marango	uva	abacaxi

JANTAR	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SALADA	tomate com grão de bico e alface	acelga, cenoura cozida e milho	chicoreia, beterraba e repolho verde	rucula com tomate e abobrinha	tabule de salsa e alface
	PRATO PRINCIPAL	Arroz com carne seca e cenoura	Fricasse de Fgo (molho bco, batata palha)	Macarrão a bolonhesa /molho branco	Arroz com suã	Baião de dois (arroz, fôr, carne de sol, temperos e ch verde)
	PRATO VEGETARIANO	Panqueca de legumes	Inoque de mandioca ao molho bolonhesa de soja texturizada	Batata refogada com tomate e ovos cozidos	Arroz com grão de bico	croquete de soja
	ACOMPANHAMENTO		Arroz branco			
	SOBREMESA	Mamão	Maça	melão	laranja	melancia
	BEBIDA	Caju	Laranja	Marango	uva	Abacaxi com hortelã
						Quentão sem álcool