

CARDÁPIO SEMANAL 23 a 27-10-17

LANCHE DE INTERVALO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	PÃO	Pao frances	pao mandi	Pao frances	pão caseiro	pão francês
	PREPARAÇÃO	biscoito de queijo	bolinho de chocolate	rosca trançada	bolinho de laranja	broa de milho
	BEBIDAS	Café sem açúcar, Leite, Refresco				
	COMPLEMENTOS	Açucar, Adoçante, Margarina				

ALMOÇO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SALADA	Acelga com manga e beterraba	Repolho verde com tomate e cenoura rodelas	Alface, pepino, tomate	rucula com laranja e rabanete	Alface com chuchu e milho
	PRATO PRINCIPAL	File de frango grelhado	Silveirinha de carne moída (com banana frita)	Costela Bovina ao molho (desossada)	Bife ao molho madeira com champignon	Cubos suíños ao molho barbecue
	PRATO VEGETARIANO	Omelete simples	Kibe de soja	Sufle de abóbora	Ovo coz m. branco	Grão de bic. tom. e milho
	GUARNIÇÃO	Macarrão, alho e cebola	Berinjela ao forno, pimentão colorido, azeite	mandioca cremosa	Purê de batata doce	legumes ao vapor (abobrinha, couve-flor e cenoura)
	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	ACOMPANHAMENTO		Arroz com lentilha e milho			
	SOBREMESA	laranja	melão	maçã	banana	mamão
	BEBIDA	Limão	caju	abacaxi	uva	morango

JANTAR	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SALADA	Alface com tomate e vagem	acelga com ervilha e chuchu	alface com beterraba e cebola	repolho com vagem e pim vermelho	tomate com alface e abacaxi
	PRATO PRINCIPAL	Arroz c/ carne de sol e cebola caramelada	Estrogonofe de frango	Arroz tropeiro (carne de sol, couve e torresmo)	Galinha (arroz, fgo, milho, açafrão)	Espaguete ao molho de calabresa/molho branco
	PRATO VEGETARIANO	Ovo frito	Charuto de repolho c/ proteína de soja	Lasanha de berinjela	polenta com molho de soja texturizada e queijo	Rolinhos de abóbora
	ACOMPANHAMENTO	Arroz branco para o prato vegetariano	Arroz branco			
	SOBREMESA	LARANJA	MELÃO	MAÇÃ	banana	mamão
	BEBIDA	Limão	caju	uva	abacaxi	morango