

CARDÁPIO SEMANAL 30-10 a 03-11-17

LANCHE DE INTERVALO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	PÃO	pão hot dog	pão francês	pão caseiro	pão francês	pão francês
	PREPARAÇÃO	biscoito de queijo	rosca trançada	bolo de laranja	enroladinho de queijo	bolo de chocolate
	BEBIDAS	Café sem açúcar, Leite, Refresco				
	COMPLEMENTOS	Açucar, Adoçante, Margarina				

ALMOÇO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SALADA	alface com pepino e tomate	repolho com tomate e cenoura	alface com beterraba e pimentão	rucula com laranja e rabanete	Alface com chuchu e milho
	PRATO PRINCIPAL	bife ao molho de pimentões	file de frango acebolado	assado bovino ao molho madeira	picadinho de carne com banana da terra	carne de sol acebolada
	PRATO VEGETARIANO	beringela com lentilha	ovos cozidos ao sugo	escondidinho de batata doce com soja texturizada	Ovo coz m. branco	estrogonofe de grão de bico com champignon
	GUARNIÇÃO	batata doce corada	macarrão com ervilha e extrato de tomate	abobora com chuchu refogado	farofa de cebola	mandioca cremosa
	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	ACOMPANHAMENTO					
	SOBREMESA	melancia	maçã	banana	melão	mamão
	BEBIDA	Limão	guaraná	abacaxi	uva	morango

JANTAR	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SALADA	chicoreia com repolho roxo e abacaxi	alface com chuchu e pimentão vermelho	beterraba com milho e couve	alface com tomate e jiló	batata com rucula e cenoura ralada
	PRATO PRINCIPAL	arroz de forno (file de frango cubos, colorau e ervilha)	espaguete ao molho de calabresa/molho branco	arroz com suã	fricassê de fgo (fgo, milho, mbco e bta palha)	arroz carreteiro (carne de sol desfiada, milho, cheiro verde)
	PRATO VEGETARIANO	arroz com lentilha e cebola caramelada	omelete de tomate	torta de queijo	soja texturizada com cenoura cubinhos	espaguete com ervilha e molho de tomate
	ACOMPANHAMENTO				arroz branco	