

## FEVEREIRO E MARÇO – 2019

| REFEIÇÃO               | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
|------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>PRIMEIRA SEMANA</b> | Strogonoff de carne<br>Frango assado<br>Arroz integral/Feijão<br>Panqueca<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                   | Frango xadrez<br>Cubos de carne<br>Arroz/Feijão<br>Massa integral<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                        | Carne recheada<br>Frango especial<br>Arroz integral/Feijão<br>Lasanha<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                    | Cubos de frango com farofa<br>Isclas de carne com ervilhas frescas<br>Arroz/Feijão<br>Pizza de abobrinha<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas | Almôndega ao sugo<br>Peixe<br>Arroz integral/Feijão<br>Batata doce (com batata inglesa)<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas |
| <b>SEGUNDA SEMANA</b>  | Lombinho ao molho de ervas<br>Bife grelhado<br>Arroz integral/Feijão<br>Pastelão<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas            | Carne de panela<br>Frango à milanesa (assado)<br>Arroz/Feijão<br>Batata com molho branco<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas | Sobrecoxa grelhada<br>Bife à rolê<br>Arroz integral/Feijão<br>Massa<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                      | Frango grelhado<br>Bolonesa<br>Arroz/Feijão<br>Purê de batata<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas  | Cupim assado<br>Frango caipira<br>Arroz integral/Feijão<br>Polenta cremosa<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas              |
| <b>TERCEIRA SEMANA</b> | Strogonoff de carne<br>Frango assado<br>Arroz integral/Feijão<br>Batata com milho e ervilha<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas | Frango xadrez<br>Cubos de carne<br>Arroz/Feijão<br>Pão quente de legumes<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                 | Carne recheada<br>Frango especial<br>Arroz integral/Feijão<br>Aipim (com batata inglesa)<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas | Cubos de frango com farofa<br>Isclas de carne com ervilhas frescas<br>Arroz/Feijão<br>Quibe de abóbora<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas   | Almôndega ao sugo<br>Peixe<br>Arroz integral/Feijão<br>Massa<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                            |
| <b>QUARTA SEMANA</b>   | Lombinho ao molho de ervas<br>Bife grelhado<br>Arroz integral/Feijão<br>Batata sauté<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas        | Carne de panela<br>Frango à milanesa (assado)<br>Arroz/Feijão<br>Massa integral<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas          | Sobrecoxa grelhada<br>Bife à rolê<br>Arroz integral/Feijão<br>Nhoque<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas                     | Frango grelhado<br>Bolonesa<br>Arroz/Feijão<br>Purê de batata<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas  | Cupim assado<br>Frango caipira<br>Arroz integral/Feijão<br>Polenta cremosa<br>5 tipos de saladas<br>Sobremesa: salada de frutas              |

**OBS:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação dos clientes/crianças. 2) Feijão será variado entre: vermelho, carioca e preto. 3) Os molhos das carnes e o molho sugo serão feitos de forma caseira (não industrializado/pronto). 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) No almoço será servido água. Feijão será variado entre: vermelho, carioca e preto. 6) As saladas serão variadas entre (folhosas, cozidas e cruas), coloridas e serão priorizadas as da estação. 7) Salada de frutas será elaborada com no mínimo 3 tipos de frutas diferentes e serão priorizadas as frutas da estação. 8) **Fevereiro: Semana 1: Dia 04 a 08. Semana 2: Dia 11 a 15 . Semana 3: Dia 18 a 22. Semana 4: Dia 25 a 01/03.** 9) **Março: Semana 1: Dia 06 a 08. Semana 2: Dia 11 a 15. Semana 3: Dia 18 a 22. Semana 4: Dia 25 a 29.**

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 – 3304.**



## CARDÁPIO RESTAURANTE ALS – LANCHE/BARÃO BILÍNGUE



### FEVEREIRO E MARÇO – 2019

| REFEIÇÃO               | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>PRIMEIRA SEMANA</b> | Sanduíche natural<br>Biscoito integral doce<br>Suco de laranja<br>Frutas da estação                             | Bolo de coco<br>Biscoito salgado<br>Chá de hortelã<br>Frutas da estação                           | Granola<br>Iogurte<br>Torrada com manteiga<br>Frutas da estação                          | Pão caseiro com patê de sardinha<br>Biscoito de leite<br>Suco de abacaxi<br>Frutas da estação | Bolo integral<br>Rosca (coruja)<br>Suco de morango<br>Frutas da estação                           |
| <b>SEGUNDA SEMANA</b>  | Esfirra de frango<br>Biscoito integral doce<br>Suco de maracujá<br>Frutas da estação                            | Pão integral com nata e doce de fruta (caseiro)<br>Biscoito salgado<br>Leite<br>Frutas da estação | Bolo amanteigado<br>Rosquinha de polvilho<br>Chá de maçã<br>Frutas da estação            | Pastel de carne (assado)<br>Biscoito de leite<br>Suco de uva<br>Frutas da estação             | Pão francês com creme de ricota<br>Pipoca com mel de abelha<br>Suco de limão<br>Frutas da estação |
| <b>TERCEIRA SEMANA</b> | Bolo integral<br>Brusquetas<br>Chá de erva doce<br>Frutas da estação  | Bauru de tomate e queijo<br>Biscoito integral doce<br>Suco de melancia<br>Frutas da estação       | Pão dog com molho bolonhesa<br>Biscoito de leite<br>Suco de acerola<br>Frutas da estação | Bolo de cenoura<br>Leite com chocolate em pó 50% cacau<br>Rosca (coruja)<br>Frutas da estação | Massinha<br>Biscoito integral salgado<br>Suco de mamão<br>Frutas da estação                       |
| <b>QUARTA SEMANA</b>   | Pão integral com maionese de abacate, tomate e cenoura<br>Biscoito doce<br>Suco de laranja<br>Frutas da estação | Bolo integral<br>Rosquinha<br>Vitamina de fruta<br>Frutas da estação                              | Cuca de abacaxi<br>Torrada com requeijão<br>Suco de pêssego<br>Frutas da estação         | Pão de aipim com banana quente<br>Biscoito salgado<br>Chá camomila<br>Frutas da estação       | Bolo de cacau<br>Croutons<br>Suco de kiwi<br>Frutas da estação                                    |

**OBS:** 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Serão priorizadas as frutas da estação. Frutas como banana, maçã e laranja terá todos os meses do ano. 3) Os bolos serão servidos sem cobertura. 4) Se necessário adoçar (suco ou chá), será utilizado o açúcar demerara. 5) Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos em temperatura ambiente. 6) Fevereiro: Semana 1: Dia 04 a 08. Semana 2: Dia 11 a 15. Semana 3: Dia 18 a 22. Semana 4: Dia 25 a 01/03. 7) Março: Semana 1: Dia 06 a 08. Semana 2: Dia 11 a 15. Semana 3: Dia 18 a 22. Semana 4: Dia 25 a 29.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 – 3304.**