

AGOSTO DE 2017

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
01/08 Terça-feira	Pão caseiro com manteiga s/ sal e queijo magro Suco de laranja com beterraba	Carne de panela com cenoura e abobrinha Arroz/Feijão Pepino e tomate picadinhos	Frutas da estação	Risoto (arroz papa com frango, legumes e quinoa)
02/08 Quarta-feira	Bolinha de polvilho Leite (morno)	Frango refogado com abóbora e açafrão Arroz integral/ Feijão - Purê de batata Legumes quentes (vagem, cenoura e couve-flor)	Frutas da estação	Espaguete à bolonhesa
03/08 Quinta-feira	Frutas picadas (mamão, banana e maçã) com farelo de aveia Iogurte caseiro de morango	Carreteiro (arroz com iscas de carne bovina, pimentão amarelo, cenoura, milho e tempero verde) Alface americana com tomate cereja	Frutas da estação	Purê de aipim e batata com molho de frango e legumes
04/08 Sexta-feira	Bolo integral de coco Suco de laranja com abacaxi e hortelã	Isclas de carne refogada Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes
07/08 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito integral com requeijão Suco de maracujá	Carne moída ao molho de tomate e brócolis Arroz/ Feijão Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta ao molho sugo
08/08 Terça-feira	Pão caseiro com creme e ricota com cenoura raladinha Suco integral de uva	Escondidinho (purê de aipim+ batata com molho de carne moída e parmesão ralado) + arroz Pepino e tomate picados com farinha de linhaça dourada	Frutas da estação	Sopinha de feijão
09/08 Quarta-feira	Rosquinha de polvilho Chá de hortelã Fruta: banana	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Repolho refogado	Frutas da estação	Arroz com quinoa, carne moída, cenoura, brócolis e vagem
10/08 Quinta-feira	Torradinha de pão francês com azeite de oliva e orégano Suco de laranja com cenoura	Picadinho de carne ao molho Espaguete integral na manteiga com ervas/Arroz/ Farofa de aveia Milho e ervilha/ Tomate	Frutas da estação	Purê de batatas (inglesa e salsa) com molho de frango
11/08 Sexta-feira	Bolo integral de banana Chá de erva-doce	Frango assado com batatas Arroz/ Feijão Repolho/ Cenoura cozida em palitos	Frutas da estação	Creme de abóbora e carne
14/08 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Suco de maracujá	Ovo mexido com tempero verde Arroz integral/ Feijão Beterraba cozida/ Pepino japonês	Frutas da estação	Sopa de carne com aletria e legumes
15/08 Terça-feira	Pão integral com requeijão Suco de laranja com couve	Espaguete à bolonhesa Legumes quentes soubê (couve-flor, cenoura e brócolis)	Frutas da estação	Risoto (arroz com molho de frango desfiado, cenoura e abobrinha)
16/08 Quarta-feira	Frutas picadas (3 variedades) Iogurte caseiro de banana	Isclas de frango aceboladas Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com tempero verde	Frutas da estação	Polenta + molho de carne moída com legumes
17/08 Quinta-feira	Pão pulmann com manteiga s/ sal e queijo magro Chá caseiro de abacaxi	Cubinhos de carne ensopada com berinjela Arroz/ Purê de batatas Tomate/ Beterraba ralada	Frutas da estação	Canja
18/08 Sexta-feira	Bolo integral de morango Leite (morno)	Tirinhas de frango ao molho Arroz integral/ Feijão Repolho/ Cenoura cozida em palitos refogadas no azeite de oliva	Frutas da estação	Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes
21/08 Segunda-feira	Sanduíche de biscoito de gergelim com mel Suco de laranja	Carne moída ao molho com ovo de codorna Arroz integral/ Feijão Pepino/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Macarronada
22/08 Terça-feira	Pão de leite com creme de ricota Chá de hortelã Fruta: Maçã	Moela ao molho de tomate Arroz- Feijão/ Purê de batata Alface/ Beterraba cozida	Frutas da estação	- Feijoadina (feijão + iscas de carne + legumes) - Arroz
23/08 Quarta-feira	Iogurte caseiro de morango com granola ou flocos de milho s/ açúcar Fruta: banana e mamão	Pirãozinho de peixe Arroz integral/ Feijão Brócolis/ Tomate	Frutas da estação	Polenta + molho de frango com abóbora e chuchu
24/08 Quinta-feira	Pão integral com requeijão Suco de abacaxi	Carne bovina em cubinhos refogada Arroz-Feijão/ Cubinhos de aipim e batata com tempero verde Couve-flor/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Sopa de frango com arroz e legumes
25/08 Sexta-feira	Bolo integral de tangerina Chá de frutas vermelhas	Peito de frango refogado com tomate, cebola e pimentões coloridos Arroz integral/ Feijão Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Purê de batata e abobrinha ao molho sugo
28/08 Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Leite batido com banana e chocolate 50% cacau	Omelete com abobrinha e cenoura raladas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Chuchu com gergelim	Frutas da estação	Polenta à bolonhesa
29/08 Terça-feira	Pão de leite com creme de ricota Suco de maracujá	Carne moída ensopada com abóbora Arroz integral-Purê de batatas/ Farofa de biju Grão de bico com tempero verde/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes
30/08 Quarta-feira	Biscoito integral doce Chá de melissa	Bisteca aceboladinha Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Repolho roxo e verde	Frutas da estação	Aletria + iscas de carne + cenoura, brócolis e abobrinha
31/08 Quinta-feira	Pão integral com melado Chá de maçã com canela	Estrogonofe de carne Arroz/ Batata em palitos gratinada com manteiga e açafrão Pepino e tomate picadinhos	Frutas da estação	Arroz papa com molho de frango e legumes

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS DE AGOSTO: carambola, banana nanica, kiwi, laranja-pera, laranja lima, maçã, mamão, morango e tangerina. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano.

OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças.

2) Todos os dias serão servidos no mínimo dois tipos de saladas de cores e texturas diferentes.

3) A água será oferecida diariamente.

4) Arroz/macarrão integral será servido 50% integral e 50% parboilizado.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Debora Melchiorretto CRN10 – 3304.

Contato: (47) 999155 4692 ou qualitynutri.consultoria@gmail.com