

OUTUBRO E NOVEMBRO- 2017

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª	Lanche da Manhã	Biscoito integral salgado com melado Chá de maçã com canela	Pão integral com creme de ricota Suco de laranja com polpa de frutas vermelhas	Bolinha de polvilho Leite	Pão francês com requeijão Iogurte de banana (caseiro)	Bolo de banana sem açúcar Chá caseiro de abacaxi
	Almoço	Carne de panela ao molho escuro Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Tirinhas de frango com legumes (milho, brócolis e cenoura) Arroz/Feijão Massa colorida 2 tipos de saladas	Isca suína acebolada Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Peixe refogado Arroz/Feijão Batata baby salteada na manteiga e alecrim 2 tipos de saladas	Sobrecoxa assada Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas
	Lanche da Tarde	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Jantar	Polenta a bolonhesa	Massa colorida ao molho sugo	Risoto nutritivo (arroz papa, quinoa, legumes e frango)	Canja de carne	Arroz integral com ovo mexido e cheiro verde
2ª	Lanche da Manhã	Rosquinha de polvilho Leite batido com banana, mamão e farinha de aveia	Pão pulmann com requeijão Suco de laranja com couve e gengibre	Biscoito integral doce Iogurte de morango (caseiro)	Pão integral com mel de abelha Suco de manga	Bolo integral de laranja Chá de melissa
	Almoço	Isca de frango acebolada Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Almôndega ao molho de tomate (assada) Arroz/Feijão Batata sauté 2 tipos de saladas	Omelete de alho poró Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Cubos de frango ao molho caipira (tomate e milho) Arroz/Feijão Massa 2 tipos de saladas	Bife a rolê Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas
	Lanche da Tarde	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Jantar	Polenta ao molho sugo	Purê de aipim e batata + molho de carne com legumes	Sopa de frango com aletria e legumes	Arroz carreteiro com legumes variados	Minestra
3ª	Lanche da Manhã	Bolinha de polvilho Leite com chocolate em pó 50% cacau	Pão integral com melado e creme de ricota Chá de erva-doce	Biscoito integral salgado Vitamina de banana	Pão de leite com requeijão Chá de frutas vermelhas	Bolo formigueiro Iogurte de maçã (caseiro)
	Almoço	Carne moída ao molho de tomate e brócolis Arroz integral/Feijão Cubinhos de aipim e batata com cheiro verde 2 tipos de saladas	Tirinhas de frango com legumes (milho, brócolis e cenoura) Arroz/Feijão 2 tipos de saladas	Isca suína acebolada Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Peixe refogado Arroz/Feijão Bolinha de cenoura (assado) 2 tipos de saladas	Sobrecoxa assada Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas
	Lanche da Tarde	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Jantar	Talharim à bolonhesa	Polenta + molho de frango desfiado com legumes	Pastelão de carne com legumes	Feijoadinha (arroz + feijão + legumes +iscas de carne)	Sopa de frango com batata salsa e legumes
4ª	Lanche da Manhã	Biscoito salgado de gergelim com mel Suco de laranja	Pão integral com manteiga sem sal Chá	Iogurte caseiro de mamão com flocos de milho OU granola sem açúcar	Pão de aipim com creme de ricota Suco de mamão	Bolo integral de morango Chá
	Almoço	Isca de frango acebolada Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Almôndega ao molho de tomate Arroz/Feijão Purê de batata doce com batata inglesa 2 tipos de saladas	Ovo cozido Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas	Cubos de frango ao molho caipira (tomate e milho) Arroz/Feijão Gnocchi 2 tipos de saladas	Carne moída ao molho com abóbora Arroz integral/Feijão 2 tipos de saladas
	Lanche da Tarde	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	Jantar	Polenta + picadinho de carne com legumes	Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes	Arroz com açafrão+ carne moída com abóbora	Espaguete integral ao molho sugo	Purê de aipim e batata com + molho de carne com legumes

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 após a refeição. 6) As saladas serão variadas entre (folhosas, cozidas e cruas), coloridas e serão priorizadas as da estação. 7) Serão priorizadas as frutas da estação.

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