



Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P

Cardápio
Setembro 2017

Almoço	Sexta 01/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Acelga c/manga
1 salada cozida	Ovo de codorna
Complemento	Banana assada
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Filé de carne á rolê com cenoura
Opção	Rocambole de frango
Sobremesa	Frutas/barrinha
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco

*cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal, vinagre e um molho.



Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P

Cardápio Setembro 2017

Almoço	Segunda 04/09	Terça 05/09	Quarta 06/09	Quinta 07/09	Sexta 08/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Tabule	Feriado	Alface c/ tomate Repolho roxo
1 salada cozida	Vagem	Couve folha	Feijão branco	Feriado	Beterraba c/milho
Complemento	Legumes ao molho shoyu	Pirão de peixe	Batata palito assada	Feriado	Quibe de forno vegetariano
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Penne ao molho branco	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feriado	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo
Prato principal	Filé de carne ao molho	Ensopado de peixe	Strogonoff de carne	Feriado	Molho á bolonhesa
Opção	Filezinho de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Quiche de frango	Feriado	Frango grelhado com cebola
Sobremesa	Fruta/brigadeiro	Frutas	Frutas	Feriado	Frutas/gelatina
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ goiaba Água de coco	Suco laranja/ manga Água de coco	Feriado	Suco laranja/ goiaba Água de coco

*cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal, vinagre e um molho.



Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P

Cardápio
Setembro 2017

Almoço	Segunda 11/09	Terça 12/09	Quarta 13/09	Quinta 14/09	Sexta 15/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Rúcula	Alface c/ tomate Pepino japonês	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Tomate cereja	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Brócolis	Vagem	Ovo	-	Couve com abóbora
Complemento	Legumes sauté	Souflê de legumes	Feijão tropeiro	Banana da terra/ Farofa de dendê	Aipim cozido
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Feijão fradinho Arroz branco Arroz integral Caruru Vatapá	Feijão Arroz branco Arroz integral Nhoque ao molho de tomate
Prato principal	Lasanha	Picadinho de carne com batata e cenoura	Lombo recheado ao molho	Xinxim de galinha/ Frango grelhado	Filé de frango á parmegiana
Opção	Filé de frango ao molho	Empadão de frango	Nugget de frango	Moqueca de filé de peixe ao molho	Isca de carne acebolada com molho
Sobremesa	Fruta	Frutas/ goiabinha	Frutas	Frutas/mousse	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal, vinagre e um molho.



Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P

Cardápio Setembro 2017

Almoço	Segunda 18/09	Terça 19/09	Quarta 20/09	Quinta 21/09	Sexta 22/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Mix de folhas	Alface c/ tomate Repolho branco	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Tabule	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Ovo de codorna	Brócolis	Grão de bico	Beterraba com milho	Seleta
Complemento	Batata palito	Purê de aipim	Quiabo com abóbora	Banana cozida	Purê de batata
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão com quiabo Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Isca de frango á milanesa	Carne do sol com cebola	Ensofado de frango com batata	Pizza	Strogonoff de frango
Opção	Bife de carne ao molho	Filé de peixe á milanesa com vinagrete	Quibe de carne	Frango grelhado ao molho	Hambúrguer caseiro de carne
Sobremesa	Frutas/ bolo de laranja	Frutas	Frutas	Frutas /gelatina	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal, vinagre e um molho.



Nutricionista: Mariluce Santana
CRN5 7697/P

Cardápio
Setembro 2017

Almoço	Segunda 25/09	Terça 26/09	Quarta 27/09	Quinta 28/09	Sexta 29/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Rúcula	Alface c/ tomate Pepino japonês	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Berinjela	Vagem	Cenoura com ervilha	-	Couve com abóbora
Complemento	Souflê de cenoura	Frigideira de repolho	Batata doré	Pirão	Farofa com banana
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão com couve Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado
Prato principal	Almôndega de carne ao molho de tomate	Bife de carne ao molho com batata	Fricassé de frango	Cozido	Lombo ao molho
Opção	Coxa e sobrecoxa assada	Panqueca de frango	Quiabada	Frango grelhado	Filé de peixe assado com ervilha
Sobremesa	Fruta	Frutas/goiabinha	Frutas	Frutas/pudim	Frutas/bv
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal, vinagre e um molho.