



Cardápio

Abril 2019

Almoço	Segunda 01/04	Terça 02/04	Quarta 03/04	Quinta 04/04	Sexta 05/04
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Rúcula	Alface c/ tomate Repolho	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Cenoura
1 salada cozida	Brócolis refogado	Ovo c/ alecrim	Chuchu c/ milho	Abobrinha refogada	Jardineira de legumes
Complemento	Frigideira de repolho	Legumes gratinados	Banana da terra cozida	Feijão tropeiro	Purê de batata
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Espaguete ao alho e óleo	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada
Prato principal	Frango grelhado	Frango ao forno c/ batatas	Bife rolê de carne	Churrasco misto	Almondega de carne ao molho vermelho
Opção	Ensopado de carne c/ legumes	Filé de carne à parmegiana	Torta de peixe	File de frango ao molho de mostarda	Cubos de frango grelhado acebolado
Sobremesa	Fruta/gelatina	Fruta	Fruta	Fruta	Frutas/ mousse
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Abril 2019

Almoço	Segunda 08/04	Terça 09/04	Quarta 10/04	Quinta 11/04	Sexta 12/04
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Rúcula c/ granola	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Pepino
1 salada cozida	Couve-flor refogada	Cenoura c/ vagem	Brócolis, couve-flor e ovo de codorna	Seleta	Chuchu, milho e ervilha
Complemento	Gratinado de legumes	Batata assada	Purê de aipim	Banana da terra assada	Batata palito assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado
Prato principal	Torta de frango c/ brócolis	Lombo ao molho	Carne do sol acebolado	Omelete de frango	Empadão de frango
Opção	Escalopinho ao molho madeira	Peixe empanado a vinagrete	Ensopado de frango c/ legumes	Bife de frango à milanesa	Carne moída ao molho
Sobremesa	Fruta	Fruta/barrinha	Frutas	Frutas/pavê	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Abril 2019

Almoço	Segunda 15/04	Terça 16/04	Quarta 17/04	Quinta 18/04	Sexta 19/04
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Acelga c/ manga	Alface c/ tomate Agrião c/ cenoura	Alface c/ tomate Beterraba	Recesso Semana Santa	
1 salada cozida	Ovo c/ orégano	—	Repolho refogado		
Complemento	Batata sauté	—	Farofa		
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete temperado	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Vatapá Caruru	Feijão Arroz branco Arroz integral		
Prato principal	Coxa e sobrecoxa assadas	Xinxim de galinha/frango grelhado	Frango grelhado		
Opção	Isca de carne ao molho	Moqueca de peixe	Carne de panela c/ abobora e quiabo		
Sobremesa	Frutas/gelatina	Frutas	Frutas		
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco		

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Abril 2019

Almoço	Segunda 22/04	Terça 23/04	Quarta 24/04	Quinta 25/04	Sexta 26/04
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Tomate cereja c/ ricota	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Couve-folha	Seleta	Ovo de codorna, batata e alecrim	Cozido	Vagem
Complemento	Legumes ao forno c/ alecrim	Nhoque de batata doce ao molho	Cenoura gratinada	Pirão	Batata dorê
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Espaguete ao alho e óleo
Prato principal	Strogonoff de frango	Charuto de repolho c/ carne moída	Panqueca colorida de frango	Cozido	Isca de frango
Opção	Parmegiana de carne ao forno	Frango gratinado	Quiabada	Frango grelhado	Carne moída ao molho bolonhesa
Sobremesa	Fruta/brigadeiro	Frutas	Frutas/pudim	Frutas	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Abril 2019

Almoço	Segunda 29/04	Terça 30/04
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Repolho roxo	Alface c/ tomate Rúcula
1 salada cozida	Cenoura c/ vagem	Couve-flor gratinada
Complemento	Tortinha de legumes	Abóbora cozida
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Lasanha de frango	Pizza
Opção	Bife a cavalo	Bife de carne ao molho
Sobremesa	Frutas/mousse	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343