



Cardápio
Julho 2019

Almoço	Quarta 10/07	Quinta 11/07	Sexta 12/07
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Rúcula e Ricota
Uma Salada Cozida	Quiabo e Batata Refogados	Jardineira de Legumes	Beterraba e Cenoura
Guarnição	Macarrão	Batata Palito Assada	Purê de Batata
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura e Coentro
Prato Principal	Bife de Carne a Milanesa	Filé de Peixe Assado	Lasanha de Frango
Opção	Wok de Frango	Ensopado de Carne	Bolinho de Carne Temperado
Sobremesa	Frutas/ Gelatina	Frutas	Frutas/ Brigadeiro
Bebidas	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252



Cardápio
Julho 2019

Almoço	Segunda 15/07	Terça 16/07	Quarta 17/07	Quinta 18/07	Sexta 19/07
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Couve Filete	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Acelga c/ Tomate Cereja	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Cenoura c/ Repolho no Azeite
Uma Salada Cozida	Cenoura Palito	Vagem, Milho e Ervilha	Jardineira de Legumes	Chuchu c/ Repolho Roxo	Couve
Guarnição	Macarrão Alho e Óleo	Batata Rústica	Farofa de Cebola	Macarrão	Purê de Batata/ Macarrão
Acompanhamento	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral c/ Couve	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Brócolis
Prato Principal	Frango Pizzaiolo	Strogonoff de Carne	Isclas de Frango Acebolado	Lombo	Isca de Frango na Manteiga
Opção	Isclas de Carne Acebolada	Frango Grelhado	Filé de Peixe ao Molho	Sobrecoxa de Frango Assada	Parmegiana de Carne
Sobremesa	Frutas/ Gelatina	Frutas	Frutas/ Brigadeiro	Frutas	Frutas/ Mousse
Bebidas	Suco de Laranja Acerola Água de Coco	Suco Laranja Cajá 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

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252



Cardápio
Julho 2019

Almoço	Segunda 22/07	Terça 23/07	Quarta 24/07	Quinta 25/07	Sexta 26/07
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Cenoura	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Repolho	Alface c/ Tomate Pepino	Alface c/ Tomate Couve
Uma Salada Cozida	Couve	Abobrinha	Cenoura	Chuchu	Jardineira de Legumes
Guarnição	Legumes Cozidos	Farofa/ Macarrão	Batata Gratinada	Purê de Abobora	Macarrão/ Legumes Sauté
Acompanhamento	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral c/ Brócolis	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Arroz Branco Arroz Integral
Prato Principal	Ensopado de Frango	Quiabada	Hambúrguer Gourmet ao Molho Ferrugem	Bife de Carne	Panqueca de Frango
Opção	Trouxinha de Repolho	Frango Grelhado ao Molho Bechamel	Empadão de Frango	Pizza	Isca de Carne Grelhada
Sobremesa	Frutas	Frutas/ Gelatina	Frutas	Frutas/ Brigadeiro	Frutas/ Gelatina
Bebidas	Suco de Laranja Cajá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Manga Água de Coco	Suco Laranja Maracujá Água de Coco

*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252



Cardápio
Julho 2019

Almoço	Segunda 29/07	Terça 30/07	Quarta 31/07
Duas Saladas Cruas	Alface c/ Tomate Beterraba	Alface c/ Tomate Vinagrete	Alface c/ Tomate Rúcula
Uma Salada Cozida	Vagem, Milho e Ervilha	Jardineira de Legumes	Legumes Refogados
Guarnição	Macarrão	Purê de Aipim / Farofa	Pirão
Acompanhamento	Feijão Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura	Feijão Preto Arroz Branco Arroz Integral Macarrão
Prato Principal	Escondidinho de Frango c/ Queijo	Carne do Sol Acebolada	Carne Louca Desfiada
Opção	Almondega de Carne ao Molho	Frango Grelhado	Iscas de Frango Empanado
Sobremesa	Frutas/ Gelatina	Frutas	Frutas/ Pavê
Bebidas	Suco Laranja Cajá Água de Coco	Suco de Laranja Maracujá Água de Coco	Suco Laranja Goiaba Água de Coco

*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Mônica Magalhães
CRN-5 n° 13252