



Cardápio
Maio 2018

Almoço	Quarta 02/05	Quinta 03/05	Sexta 04/05
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Rúcula, ricota e castanha de caju	Alface c/ tomate Repolho roxo, cenoura e manga	Alface c/ tomate Pepino
1 salada cozida	Repolho refogado	Lentilha com quinoa	Seleta
Complemento	Legumes cozidos	Purê de aipim	Farofa de banana da terra
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete ao molho	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Frango grelhado	Carne do sol acebolada	Strogonoff de frango
Opção	Quiabada	Filé de frango ao molho de mostarda	Lombo ao molho
Sobremesa	Frutas/gelatina	Frutas	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Maio 2018

Almoço	Segunda 07/05	Terça 08/05	Quarta 09/05	Quinta 10/05	Sexta 11/02
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Cenoura, maçã e uva- passa	Alface c/ tomate Mix de folhas com erva-doce	Alface c/ tomate Acelga, manga e granola	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Ovo de codorna com ervilha	Beterraba, cenoura e batata	Couve-flor, palmito e beterraba	Seleta	Vagem, batata e cenoura
Complemento	Nhoque de batata doce ao molho	Aipim gratinado	Purê de batata	Farofa de ovo	Batata chips
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Espaguete temperado	Feijão/ grão de bico Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Frango grelhado	Filé de peixe grelhado a vinagrete	Panqueca de aveia com frango	Quibe de forno	Empadão de frango
Opção	Isca de carne	Medalhão de carne moída	Bife rolê de carne	Frango grelhado ao molho	Churrasco misto
Sobremesa	Frutas/brigadeiro	Frutas	Frutas	Frutas/goiabinha	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá 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
Maio 2018

Almoço	Segunda 14/05	Terça 15/05	Quarta 16/05	Quinta 17/05	Sexta 18/05
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Agrião com manga e granola	Alface c/ tomate Folhosos verdes	Alface c/ tomate Salada tropical	Alface c/ tomate Salada agri doce com maçã	Alface c/ tomate Beterraba, cenoura e pepino
1 salada cozida	Couve folha, chuchu e milho	Cozido	Brócolis, couve-flor e ovo de codorna	Vagem e cenoura	Ovo com salsa
Complemento	Legumes cozidos	Pirão	Farofa de couve	Purê de batata	Banana da terra cozida
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Talharrim c/ abobrinha	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Filé de carne ao molho madeira	Cozido	Pizza	Frango à milanesa	Lasanha de frango
Opção	Filé de peixe assado	Frango grelhado	Filé de frango ao molho	Picadinho de carne c/ legumes	Bife de carne acebolado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas/pudim de leite	Frutas	Frutas/brigadeiro
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Maio 2018

Almoço	Segunda 21/05	Terça 22/05	Quarta 23/05	Quinta 24/05	Sexta 25/05
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Folhas verdes c/ molho de laranja	Alface c/ tomate Pepino, tomate cereja e ricota	Alface c/ tomate Acelga a vinagrete	Alface c/ tomate Salada de verão	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Cenoura e vagem	Beterraba com ervilha	Ovo com salsa	Lentilha com manjeriço	Jardineira de Legume
Complemento	Batata dorê	Frigideira de repolho	Farofa de couve	Legumes gratinados	Farofa de cenoura
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao forno	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Escondidinho de carne seca com abóbora	Ensopado de peixe	Lombo ao molho	Isca de frango	Panqueca de carne moída ao molho
Opção	Frango grelhado	Sobrecoxa assada com mel e shoyu	Frango delícia	Quiabada	Isca de frango à milanesa
Sobremesa	Frutas	Frutas/paçoca	Frutas	Frutas/gelatina	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Goiaba 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

Maio 2018

Almoço	Segunda 28/05	Terça 29/05	Quarta 30/05
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Repolho, abacaxi e maçã	Alface c/ tomate Salada primavera
1 salada cozida	Refogado de repolho e couve	_____	Cenoura com vagem
Complemento	Batata palito assada	_____	Couve-flor gratinada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Parafuso ao alho e óleo	Feijão Arroz branco Arroz integral Caruru Vatapá	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Filé de frango à parmegiana	Xinxim de galinha/frango grelhado	Pizza
Opção	Panqueca de aveia com carne moída	Moqueca de peixe	Coxa e sobrecoxa assadas
Sobremesa	Frutas	Frutas/mousse de maracujá	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343