



Cardápio
Julho 2018

Almoço	Quarta 11/07	Quinta 12/07	Sexta 13/07
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Folhas verdes com frutas	Alface c/ tomate Salada grega	Alface c/ tomate Salada tropical
1 salada cozida	Seleta	Brócolis com cenoura	Ovo com orégano
Complemento	Batata doce cozida	Legumes salteados	Batata gratinada com alecrim
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete ao alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Parmegiana de carne ao forno	Quiabada	Pizza
Opção	Frango rolê com peito de peru	Peixe grelhado	Filé de frango grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas/goiabinha	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

Julho 2018

Almoço	Segunda 16/07	Terça 17/07	Quarta 18/07	Quinta 19/07	Sexta 20/07
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Repolho, abacaxi e maçã	Alface c/ tomate Salada colorida	Alface c/ tomate Pepino, tomate cereja, cenoura, beterraba	Alface c/ tomate Salada primavera	Alface c/ tomate Salada verão
1 salada cozida	Chuchu com milho	Ovo de codorna com salsa	Batata com ervilha	Vagem, lentilha, cenoura	Abobrinha com salsa
Complemento	Aipim cozido	Bolinho de batata recheada c/ carne moída	Purê de aipim	Batata chips	Farofa de ovo
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Espaguete temperado
Prato principal	Ensopado de frango c/ verduras	Frango grelhado	Carne do sol acebolado	Pizza	Isca de carne
Opção	Charuto de repolho com carne moída	Omelete de queijo	Panqueca de frango	Filé de frango ao molho	Ensopado de peixe
Sobremesa	Frutas	Frutas/ pudim de leite	Frutas	Frutas	Frutas/ brigadeiro
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba 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
Julho 2018

Almoço	Segunda 23/07	Terça 24/07	Quarta 25/07	Quinta 26/07	Sexta 27/07
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Abobrinha, tomate cereja, maçã, queijo ricota	Alface c/ tomate Rúcula, repolho roxo, cenoura e beterraba	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Pepino, azeitona preta, milho, ervilha, cenoura	Alface c/ tomate Salada grega
1 salada cozida	Ovo de codorna, batata e alecrim	Abobrinha, milho e ervilha	Couve-flor, palmito e beterraba	Cozido	Vagem e cenoura
Complemento	Repolho refogado	Batata dorê	Legumes cozidos	Pirão	Purê de batata
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete ao molho sugo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Bife a cavalo	Torta de batata com carne moída	Salmão grelhado	Cozido	Empadão de carne
Opção	Ensopado de frango com legumes	Frango delícia	Rocambole de carne moída recheada c/ queijo	Frango grelhado	Frango assado
Sobremesa	Frutas	Frutas/ pavê	Frutas	Frutas/barrinha	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Julho 2018

Almoço	Segunda 30/07	Terça 31/07
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Folhas verdes c/ frutas e granola	Alface c/ tomate Pepino, tomate cereja e maçã
1 salada cozida	Lentilha com manjeriço	Jardineira de legumes
Complemento	Cenoura gratinada	Banana da terra assada
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Nhoque de batata doce
Prato principal	Carne de panela c/ quiabo e abóbora	Frango gratinado
Opção	Frango à milanesa	Cubos de carne gratinados
Sobremesa	Frutas/mousse	Frutas/
Bebidas	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