



Cardápio
Setembro 2018

Almoço	Segunda 03/09	Terça 04/09	Quarta 05/09	Quinta 06/09	Sexta 07/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Salada tropical	Alface c/ tomate Mix de folhas verdes c/ laranja	Alface c/ tomate Salada grega	Alface c/ tomate Vinagrete	Feriado
1 salada cozida	Brócolis refogado	Beterraba com ervilha	Ovo c/ orégano	Cenoura com vagem	
Complemento	Purê de batata	Legumes ao forno	Farofa de couve	Torta de abobrinha	
Guarnição	Feijão c/ abóbora Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	
Prato principal	Lombo ao molho	Bife rolê de carne	Filé de frango à parmegiana	Salmão assado	
Opção	Frango à marguerita	Panqueca colorida de frango	Isca de carne	Filé de carne ao molho madeira	
Sobremesa	Frutas/brigadeiro	Frutas	Frutas	Frutas	
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Uva 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
Setembro 2018

Almoço	Segunda 10/09	Terça 11/09	Quarta 12/09	Quinta 13/09	Sexta 14/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Pepino, tomate cereja, maçã e queijo ricota	Alface c/ tomate Salada colorida	Alface c/ tomate Acelga, agrião com frutas e granola	Alface c/ tomate Salada primavera	Alface c/ tomate Salada tropical
1 salada cozida	Couve-flor, palmito e beterraba	Ovo c/ orégano	Seleta	Cozido	Ovo de codorna
Complemento	Torta de aipim c/ frango	Gratinado de legumes	Purê de aipim	Pirão	Banana assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Espaguete ao alho e óleo	Feijão preto c/ quiabo Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada
Prato principal	Ensopado de carne c/ legumes	Almôndega de carne ao molho vermelho	Carne do sol	Cozido	Panqueca de aveia c/ frango
Opção	Omelete de queijo	Peixe c/ ricota gratinada	Frango delícia	Frango grelhado	Carne moída ao molho bolonhesa
Sobremesa	Frutas	Frutas/goiabinha	Frutas/mousse	Fruta	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	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
Setembro 2018

Almoço	Segunda 17/09	Terça 18/09	Quarta 19/09	Quinta 20/09	Sexta 21/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Salada grega	Alface c/ tomate Agrião, repolho roxo, cenoura e beterraba	Alface c/ tomate Salada colorida	Alface c/ tomate Pepino, azeitona preta, milho, ervilha, cenoura	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Ovo c/ orégano	Couve refogado, chuchu e milho	Couve-flor	Batata c/ alecrim	Seleta
Complemento	Banana da terra cozida	Batata palito assada	Legumes salteados	Frigideira de repolho	Batata chips
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral Parafuso ao alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão ao molho	Feijão c/ couve Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Charuto de repolho c/ carne moída	Strogonoff de frango	Pizza	Quiabada	Empadão de frango
Opção	Coxa e sobrecoxa assadas	Escalopinho ao molho madeira	Frango grelhado	Peixe assado a vinagrete	Mini hambúrguer caseiro de carne
Sobremesa	Frutas	Frutas/pudim	Frutas	Frutas	Frutas
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
Setembro 2018

Almoço	Segunda 24/09	Terça 25/09	Quarta 26/09	Quinta 27/09	Sexta 28/09
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Folhas verdes c/ frutas e granola	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Salada tropical	Alface c/ tomate Repolho, abacaxi e maçã	Alface c/ tomate Tomate cereja c/ acelga
1 salada cozida	Seleta	Refogado de repolho e couve-flor	Couve folha	————	Lentilha e milho
Complemento	Cenoura gratinada	Nhoque de batata doce	Jardineira de legumes	————	Batata palito assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão com abobrinha	Feijão c/ quiabo Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Caruru Vatapá	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Frango à milanesa	Lombo ao molho	Frango grelhado	Xinxim de galinha/ frango grelhado	Lasanha de frango
Opção	Carne moída ao molho bolonhesa	Frango rolê com cenoura	Medalhão de carne moída	Moqueca de peixe	Churrasco misto
Sobremesa	Frutas	Frutas/barrinha	Frutas	Frutas	Frutas/pavê
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Uva 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 sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343