



**Cardápio**  
Dezembro 2018

Almoço	Segunda 03/12	Terça 04/12	Quarta 05/12	Quinta 06/12	Sexta 07/12
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Salada tropical	Alface c/ tomate Mix de folhas c/ frutas	Alface c/ tomate Salada primavera	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Salada grega
1 salada cozida	Couve refogada, chuchu e milho	Ovo de codorna, batata e alecrim	Couve-flor, cenoura e beterraba	Ovo com orégano	Seleta
Complemento	Aipim cozido	Banana da terra à milanesa	Cenoura gratinada	Feijão tropeiro	Purê de batata
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Quiabada	Frango grelhado	Panqueca de frango	Lombo ao molho	Filé de frango à parmegiana
Opção	Omelete de frango	Charuto de repolho com carne	Filé de peixe assado	Coxa e sobrecoxa assadas	Bife de carne acebolado
Sobremesa	Frutas/barrinha	Frutas	Frutas	Frutas/mousse	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco

\*Cardápio sujeito a alterações

\*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana  
CRN5 8343



**Cardápio**  
Dezembro 2018

Almoço	Segunda 10/12	Terça 11/12	Quarta 12/12	Quinta 13/12	Sexta 14/12
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Abobrinha, tomate cereja, maçã	Alface c/ tomate Folhas verdes c/ frutas e granola	Alface c/ tomate Salada colorida	Alface c/ tomate Salada de verão	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Brócolis refogado, cenoura e vagem	Abobrinha c/ salsa	Batata refogada	Legumes salteados	Batata com ervilha
Complemento	Purê de batata	Purê de aipim	Farofa de couve	Legumes gratinados	Frigideira de repolho
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão 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 Espaguete temperado
Prato principal	Isca de frango à milanesa	Carne do sol acebolado	Bife de frango empanado	Strogonoff de frango	Frango grelhado
Opção	Ensopado de carne	Frango delícia	Bife de carne ao molho	Peixe assado	Carne moída ao molho bolonhesa
Sobremesa	Frutas	Frutas/brigadeiro	Frutas	Fruta/gelatina	Fruta/
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba 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**  
Dezembro 2018

Almoço	Segunda 17/12
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Salada grega
1 salada cozida	Ovo com orégano
Complemento	Legumes cozidos
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada
Prato principal	Bife de frango grelhado
Opção	Carne moída ao molho bolonhesa
Sobremesa	Frutas/gelatina
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

\*Cardápio sujeito a alterações

\*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana  
CRN5 8343