

CARDÁPIO MENSAL MAIO/2017 – NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	01/05/17	02/05/17	03/05/17	04/05/17	05/05/17
Lanche	Feriado !	Lanche de casa	Pão caseiro Integral c/ melado + leite	Bolo de beterraba + chá	Frutas
Almoço		Feijão / Arroz Aipim cozido Carne moída tipo pastel Alface + cenoura	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura Filé de Peixe assado Couve flor +Beterraba	Feijão / Arroz Lasanha de frango Brócolis + rabanete salada	Feijão Carreteiro c/legumes Couve chinesa + Pepino conserva
Lanche		Lanche de casa Fruta	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Cereal c/leite	Frutas
Jantar		Lentilhada	Galinhada + salada mista(repolho, cenoura,tomate)	Torta de polenta recheada c/frango	Bolinho de legumes
Dia	08/05/17	09/05/17	10/05/17	11/05/17	12/05/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Calça virada + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Batata no vapor Carne moída tipo pastel Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa c/tv Carne picadinha Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de aipim File de peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão / Arroz Mix verde (couve e repolho refogado) Molho de frango Brócolis + rabanete salada	Lentilha Galinhada Batata gratinada Couve chinesa + Pepino conserva
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Torta de bolacha	Frutas
Jantar	Massa a bolonhesa + couve chinesa c/ tomate picado	Sopa de letrinhas	Polenta cremosa c/molho de moída + couve flor c/cenoura Cozidos	Sopa de feijão	Pizza integral caseira de moída
Dia	15/05/17	16/05/17	17/05/17	18/05/17	19/05/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Bolo nega maluca	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Polenta cremosa Molho de frango c/ervilhas Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa c/ovos picado Carne moída Couve flor + Beterraba	Lentilha / Arroz Purê de batata File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Lasanha de frango Brócolis + rabanete salada	Feijão / Arroz Galinha c/massa Pepino + alface
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Iogurte c/biscoito	Frutas
Jantar	Sopa de legumes	Galinhada + Brócolis c/cenoura	Canja	Polenta c/guisadinho c/legumes + repolho c/tomate	Pastel de carne c/brócolis
Dia	22/05/17	23/05/17	24/05/17	25/05/17	26/05/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Waffer caseiro + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Massa Molho de frango c/ervilhas Alface + beterraba	Feijão / Arroz Moranga c/ milho Carne picadinha Tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de aipim File de peixe Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa c/ milho e ervilha Guisadinho c/legumes Repolho + rabanete	Feijão /arroz Batata saute Strogonoff de frango Salada de brócolos +tomate
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Torta de bolacha	Frutas
Jantar	Sopa de miúdos	Lasanha de polenta recheada com strogonoff de frango + repolho c/cenoura	Lentilhada	Carreteiro + couve chinesa c/beterraba	Massa a bolonhesa + couve flor c/cenoura
Dia	29/05/17	30/05/17	31/05/17		

Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá		
Almoço	Feijão / Arroz Massa c/legumes Carne picadinha Alface + beterraba	Feijão / Arroz Aipim cozido Carne moída tipo pastel tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura File de peixe pepino + beterraba		
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro integral c/melado		
Jantar	Sopa de carne	Sopa de feijão	Galinhada + repolho a vinagrete		

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling

=Nutricionista CRN² 9890