

CARDÁPIO MENSAL JULHO /2017 – NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	03/07/17	04/07/17	05/07/17	06/07/17	07/07/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + leite	Bolo de maçã + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Couve refogada Frango ao molho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa a primavera Guisadinho c/ legumes Tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de batata Filé de Peixe assado Couve flor +Beterraba	Feijão / Arroz Polenta cremosa Carne picadinha Brócolis + rabanete salada	Feijão /Arroz Molho de frango Aipim cozido couve chinesa + Pepino conserva
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Gelatina c/creme	Frutas
Jantar	Canja	Polenta cremosa c/ molho de frango + Repolho c/cenoura	Lentilhada	Galinhada + repolho misto	Pizza caseira de carne
Dia	10/07/17	11/07/17	12/07/17	13/07/17	14/07/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Waffer caseiro + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Moranga c/milho Guisadinho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Batata doce assada c/cubinho suínos assado Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura Peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão / Arroz Massa c/tv Molho de frango Brócolis + rabanete salada	Lentilha /Arroz Tortinha de aipim Molho de moída Couve chinesa + Pepino conserva
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Iogurte c/biscoito	Frutas
Jantar	Sopa de legumes	Sopa de feijão	Massa a bolonhesa + couve flor c/cenoura cozidos	Carreteiro de miúdos + repolho c/tomate	Polenta colorida recheada c/ frango + couve flor
Dia	17/07/17	18/07/17	19/07/17	20/07/17	21/07/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Bolo de beterraba + leite quente	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Batata refogada Frango ao molho de ervilhas Alface + cenoura	Feijão / Arroz Lasanha de carne Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Polenta temperada Guisadinho Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Galinha c/massa Pepino + alface
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Creme chocolate	Frutas
Jantar	Lentilhada	Lasanha de polenta recheada de frango + guisadinho Brócolis	Canja	Galinhada + tomate salada c/pepino	Bolinho de arroz c/ legumes
Dia	24/07/17	25/07/17	26/07/17	27/07/17	28/07/17
	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Calça virada	Frutas
	Feijão / Arroz Massa c/ tv Guisadinho colorido Alface + cenoura	Feijão / Arroz Batata cozida Cubos suínos assados Tomate salada + couve flor	Feijão / Arroz Purê de aipim Peixe assado Repolho + cenoura ralada	Feijão / Arroz Legumes gratinados Carne picadinha Brócolis + rabanete salada	Lentilha Galinhada Massa primavera Alface + beterraba
	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro integral c/ melado +chá	Torta de bolacha	Frutas
	Sopa de miúdos	Sopa de feijão	Polenta cremosa colorida + molho de moída + brócolis	Molho de frango c/massa + repolho c/tomate	Pastel de carne

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling

=Nutricionista CRN² 9890