

CARDÁPIO MENSAL OUTUBRO /2017 – NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	02/10/17	03/10/17	04/10/17	05/10/17	06/10/17
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 Tomate + Pepino conserva
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduiचे 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	09/10/17	10/10/17	11/10/17	12/10/17	13/10/17
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 Chuchu + rabanete salada	Lentilha / arroz Tortinha de aipim Molho de moída Cenoura + Pepino salada
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	16/10/17	17/10/17	18/10/17	19/10/17	20/10/17
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 + tomate	Feijão / Arroz Lasanha de carne Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata Peixe assado Repolho + cenoura	Feijão / Arroz Polenta temperada Guisadinho Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Galinha c/massa Brócolis + alface
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas	Sanduiचे 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	23/10/17	24/10/17	25/10/17	26/10/17	27/07/17
Lanche	Lanche de casa	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Calça virada	Frutas
Almoço	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	Lanche de casa Fruta	Frutas	Pão caseiro integral c/ melado +chá	Torta de bolacha	Frutas
Jantar	Sopa de miúdos	Sopa de feijão	Polenta cremosa colorida + molho de moída + brócolis	Molho de frango c/massa + repolho c/tomate	Pastel de carne
Dia	30/10/17	31/10/17			
Lanche	Lanche de casa	Frutas			
Almoço	Feijão /Arroz Massa colorida Iscas de frango ao	Feijão / Arroz Aipim cozido Carne moída tipo			

	molho Tomate +repolho picado	pastel Alface + cenoura			
Lanche	Lanche de casa Fruta	Frutas			
Jantar	Sopa caldo verde	Lentilhada			

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling

=Nutricionista CRN² 9890