

## CARDÁPIO MENSAL DEZEMBRO/2019 - NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	02/12/19	03/12/19	04/12/19	05/12/19	06/12/19
Lanche	Lanche de casa fruta + chá	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas + chá	Waffer caseiro + chá	Frutas + chá
Almoço	Feijão / Arroz Couve refogada Cubinho de frango ao molho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa colorida Guisadinho c/legumes Couve flor + Beterraba	Lentilha/ Arroz Purê de batata File de peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão/Arroz Polenta cremosa Carne picadinha c/legumes Alface +rabanete	Feijão mexido Carreteiro c/ legumes Batata saute Cenoura + repolho
Lanche	Lanche de casa Fruta	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas	Iogurte +biscoito	Frutas
Jantar	Polenta c/ molho de moída + Pepino salada	Canja	Sopa de feijão	Galinhada + salada couve flor	Massa a bolonhesa + tomate salada
Dia	09/12/19	10/12/19	11/12/19	12/12/19	13/12/19
Lanche	Lanche de casa fruta + chá	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas + chá	Bolo laranja + leite	Frutas +chá
Almoço	Feijão / Arroz Massa c/tv Picadinho carne ao molho Alface + cenoura	Feijão / Arroz Aipim cozido Molho de moída Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Strogonoff de frango Brócolis + rabanete salada	Lentilha Galinhada + massa Pepino + chuchu
Lanche	Lanche de casa Fruta	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas	Cereal c/leite	Frutas
Jantar	Lentilhada	Sopa de letrinhas	Lasanha de polenta recheada com frango + cenoura cozida	Carreteiro c/ legumes + repolho	Pastel de frango c/ brócolis
Dia	16/12/19	17/12/19	18/12/19	19/12/19	20/12/19
Lanche	Lanche de casa fruta + chá	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas + chá	Calça virada + chá	Frutas + chá
Almoço	Feijão / Arroz Legumes gratinados Molho de frango c/ervilhas Alface + beterraba	Feijão / Arroz Massa c/ovo picadinho Molho de moída Tomate + couve chinesa	Lentilha / Arroz Purê de aipim File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Batata refogada Carne picadinha Cenoura + couve flor	Feijão / Arroz Massa Strogonoff de frango Beterraba + pepino
Lanche	Lanche de casa Fruta	Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral	Frutas	Bolo nega maluca	Frutas
Jantar	Sopa de feijão	Sopa caldo verde	Galinhada + brócolis	Polenta c/ frango desfiado + beterraba	Pizza caseira de carne
Dia	23/12/19	24/12/19	25/12/19	26/12/19	27/12/19
Lanche					
Almoço	<b>BOAS FÉRIAS!</b>		<b>FELIZ NATAL!</b>		
Lanche					
Jantar					

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling = Nutricionista CRN<sup>2</sup> 9890