

CARDÁPIO MENSAL AGOSTO/2021– NIVEIS

	Segundas	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Dia	02/08/21	03/08/21	04/08/21	05/08/21	06/08/21
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas	Calça virada + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Aipim cozido Molho de frango Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa c/tv Carne picadinha Couve flor + Beterraba	Feijão / Arroz Purê de batata File de peixe assado Tomate salada + brócolis	Feijão / Arroz Massa Strogonoff carne chuchu + rabanete salada	Lentilha Galinhada Batata gratinada Cenoura ralada + Pepino conserva
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Bolo de cenoura	Frutas
Jantar	Carreteiro com legumes	Lasanha de Polenta c/molho de frango + cenoura cozida	Massa a bolonhesa + beterraba cozida + alface.	Sopa de feijão	Bolinho espinafre
Dia	09/08/21	10/08/21	11/08/21	12/08/21	13/08/21
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas	Bolo beterraba + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Polenta cremosa Molho de frango Alface + tomate	Feijão / Arroz Massa c/ovo picado Molho de moída Couve flor + Beterraba	Lentilha / Arroz Purê de batata File Peixe assado Repolho + tomate	Feijão / Arroz Lasanha de frango pepino + rabanete salada	Feijão / Carreteiro Batata cozida Alface + cenoura cozida
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Iogurte c/biscoito	Frutas
Jantar	Lentilhada	Canja	Galinhada + Brócolis c/cenoura	Polenta c/guisadinho c/legumes + repolho c/tomate	Pastel de frango c/legumes
Dia	16/08/21	17/08/21	18/08/21	19/08/21	20/08/21
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas	Waffer caseiro + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Nhoque de espinafre Molho de frango c/ervilhas Alface + beterraba	Feijão / Arroz Aipim cozido Carne picadinha Tomate + couve chinesa	Feijão/ Arroz Purê de batata File de peixe Alface + cenoura	Feijão / Arroz Massa Guisadinho c/legumes Repolho + rabanete	Lentilha /Arroz Batata saute Strogonoff de frango Salada de brócolos +tomate
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado	Frutas	Torta de bolacha	Frutas
Jantar	Lasanha de polenta recheada com molho de guisado + repolho c/cenoura	Massa com guisado + couve flor c/cenoura	Sopa de Feijão	Carreteiro de miúdos + couve chinesa c/beterraba	Pizza caseira de carne
Dia	23/08/21	24/08/21	25/08/21	26/08/21	27/08/21
Lanche	Frutas	Pão caseiro Integral c/ melado + chá	Frutas	Bolo de maçã + chá	Frutas
Almoço	Feijão / Arroz Massa c/legumes Carne picadinha Alface + beterraba	Feijão / Arroz Polenta cremosa Carne moída tipo pastel Tomate + couve chinesa	Feijão / Arroz Purê de batata c/cenoura File de peixe Pepino + beterraba	Feijão / Arroz Batata doce c/cubinho suínos Cenoura + chuchu	Lentilha / Arroz Aipim cozido Isclas de carne ao molho Alface + rabanete
Lanche	Frutas	Pão caseiro integral c/melado	Frutas	Sagu c/ creme	Frutas
Jantar	Galinhada + repolho a vinagrete	Sopa caldo verde	Lentilhada	Polenta recheada c/molho de frango	Massa à bolonhesa

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações. Frutas são oferecidas diariamente.
Fabiana L. Kolling - Nutricionista CRN² 9890