

CARDÁPIO MENSAL SETEMBRO/2021 – NIVEIS

| | Segundas | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------------|--|---|---|---|--|
| Dia | 30/08/21 | 31/08/21 | 01/09/21 | 02/09/21 | 03/09/21 |
| Lanche | Frutas + chá | Pão caseiro Integral c/ melado + chá | Frutas + chá | Waffer caseiro integral + chá | Frutas + chá |
| Almoço | Feijão / Arroz Massa Cubinho de frango ao molho Alface + cenoura | Feijão / Arroz Aipim cozido Guisadinho c/legumes Couve flor + Beterraba | Feijão/ Arroz Purê de batata File de peixe assado Tomate salada + brócolis | Feijão/Arroz Polenta cremosa Carne picadinha c/legumes Alface + rabanete | Lentilha Carreteiro c/ legumes Batata saute Cenoura + repolho |
| Lanche | Frutas | Pão caseiro Integral c/ melado + chá | Frutas | Iogurte +biscoito | Frutas |
| Jantar | Polenta c/ molho de moída + Pepino salada | Canja | Galinhada + salada couve flor | Sopa de feijão | Pizza de carne |
| Dia | 06/09/21 | 07/09/21 | 08/09/21 | 09/09/21 | 10/09/21 |
| Lanche | Frutas + chá | | Frutas + chá | Bolo laranja + chá | Frutas + chá |
| Almoço | Feijão / Arroz Massa c/tv Picadinho carne ao molho Alface + cenoura | Feriado | Lentilha / Arroz Purê de batata File Peixe assado Repolho + tomate | Feijão / Arroz Strogonoff de frango Brócolis + rabanete salada | Feijão Galinhada + massa Pepino + chuchu |
| Lanche | Frutas + chá | | Frutas + chá | Cereal c/leite | Frutas + chá |
| Jantar | Sopa de letrinhas | | Lasanha de polenta recheada com frango + cenoura cozida | Carreteiro c/ legumes + repolho | Lentilhada |
| Dia | 13/09/2021 | 14/09/21 | 15/09/21 | 16/09/21 | 17/09/21 |
| Lanche | Frutas + chá | Pão caseiro Integral c/ melado + chá | Frutas + chá | Frutas + chá | Bolo beterraba + 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 | Feijão / Arroz Purê de aipim File Peixe assado Repolho + tomate | Feijão / Arroz Batata refogada Carne picadinha Cenoura + couve flor | Lentilha / Arroz Polenta recheada com molho de frango Tomate + brócolis |
| Lanche | Fruta | Sanduche Natural c/ pão caseiro Integral | Frutas | Frutas | Cuca rápida |
| Jantar | Sopa de feijão | Polenta c/ frango desfiado + beterraba | Arroz campeiro + salada repolho c tomate | Sopa caldo verde | Massa a bolonhesa + couve flor |
| Dia | 20/09/21 | 21/09/21 | 22/09/21 | 23/09/21 | 24/09/21 |
| Lanche | | Pão caseiro Integral c/ melado + chá | Frutas + chá | Bolo cenoura + leite | Frutas + chá |
| Almoço | Feriado | Feijão / Arroz Batata doce refogada Cubinhos suínos Couve flor + chuchu | Lentilha / Arroz Purê de batata File Peixe assado Repolho + tomate | Feijão / Arroz Strogonoff de carne Brócolis + rabanete salada | Feijão Galinhada Massa Cenoura + brócolis |
| Lanche | | Pão caseiro Integral c/ melado | Frutas | Calça virada | Frutas |
| Jantar | | Sopa de carne | Carreteiro + beterraba cozida | Polenta recheada c/frango + repolho | Lentilhada |
| Dia | 27/09/21 | 28/09/21 | 29/09/21 | 30/09/21 | 01/10/21 |
| Lanche | Frutas + chá | Pão caseiro Integral c/ melado + chá | Frutas + chá | Bolo de maçã + chá | Frutas + chá |
| Almoço | Feijão / Arroz Nhoque espinafre Guisadinho Tomate + pepino | Feijão / Arroz Aipim cozido Cubinhos suínos Alface + cenoura | Feijão / Arroz Purê de batata File de peixe assado Beterraba + couve flor | Feijão / Arroz Massa Guisadinho Brócolis + chuchu | Lentilha / arroz Batata doce assada Picadinho de carne Alface + tomate |
| Lanche | Frutas | Pão caseiro Integral c/ melado | Frutas | Torta de bolacha | Frutas |
| Jantar | Polenta cremosa recheada com frango | Massa com molho de carne moída + repolho | Sopa de feijão | Galinhada + cenoura cozida | Pastel de frango |

| | | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|
| | + cenoura | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|

O cardápio poderá, eventualmente, sofrer modificações.

Frutas são oferecidas diariamente.

Fabiana L. Kolling = Nutricionista CRN² 9890