

Cardápio

Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

Mês de Maio

1º semana - 04 a 08/05

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, Feijão marrom, Estrogonofe de frango, Batatas ao forno, Seleta de legumes (cenoura, brócolis, milho). Salada de alface e beterraba. Suco de uva. Sobremesa: Mamão.	Carboidrato: Pastel assado de queijo Suco de caju Fruta: Manga
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, carne de panela, creme de milho, brócolis ao vapor. Salada de alface e tomate em cubinhos. Suco de limão. Sobremesa: Melancia.	Carboidrato: Bisnaguinha caseira com requeijão Suco de maracujá Fruta: Uva verde
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, Filé de frango grelhado, espaguete ao alho e óleo, batata bolinha assada c/ ervas, Espaguete alho e óleo. Salada de alface e tomate cereja. Suco de caju. Sobremesa: Banana.	Carboidrato: Pão de queijo Suco de abacaxi Fruta: Maçã
Quinta-feira	Arroz branco, feijão marrom, Isca suína, purê de batata, farofa de cuscuz colorida, salada de alface, e brócolis picado. Suco de melancia. Sobremesa: Tangerina.	Carboidrato: Panqueca de banana com mel Suco de morango Fruta: Melão
Sexta-feira	Arroz branco, feijoadinha, Frango assado, abobrinha refogada, farofa de carne seca, couve manteiga refogada. Salada de alface e cenoura ralada. Suco de maracujá. Sobremesa: Picolé de frutas.	Carboidrato: Cookies integral c/ gotas de chocolate Suco de goiaba Fruta: Laranja



Mês de Maio

Cardápio

Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

2º semana - 11 a 15/05

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, Feijão marrom, Filé de frango grelhado, Brócolis e couve-flor ao vapor, Creme de milho. Salada de alface e tomate. Suco de morango. Sobremesa: Tangerina.	Carboidrato: Tapioca com manteiga Suco de abacaxi Fruta: Banana
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, Feijão preto, Picadinho ao molho madeira, Purê de abóbora, Farofa de ovos. Salada de tomate e cenoura ralada. Suco de goiaba. Sobremesa: Maçã	Carboidrato: Bolo formigueiro Suco de acerola Fruta: Manga
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, Feijão marrom, Estrogonofe de frango, Batata assada, Penne com ervas. Salada de alface e tomate meia lua. Suco de uva. Sobremesa: Manga	Carboidrato: Cookie de baunilha Suco de caju Fruta: Laranja
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, Feijão marrom, Lombo suíno grelhado, Purê de batata Cenoura palito temperada. Salada de alface e tomate cereja. Suco de acerola. Sobremesa: Uva verde	Carboidrato: Biscoito de queijo Suco de tangerina Fruta: Goiaba
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, Feijoada, Carne assada na churrasqueira, Couve refogada, Farofa gaúcha. Salada de alface e tomate Suco de maracujá Sobremesa: Mousse	Carboidrato: Cuscuz com ovo Suco de limão Fruta: Tangerina



Mês de Maio

Cardápio

Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

3º semana - 18 a 22/05

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, frango ao molho de cenoura, beterraba cozida em cubinhos, purê de batata. Salada de alface c/ milho e tomate. Suco de abacaxi. Sobremesa: Manga.	Carboidrato: Mini pizza queijo Suco de maracujá Fruta: Uva Verde
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, isca de carne, brócolis no vapor, espaguete alho e óleo. Salada de alface, tomate em cubinhos. Suco de melancia. Sobremesa: Banana	Carboidrato: Bisnaguinha caseira com requeijão Suco de limão Fruta: Melancia
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, pernil assado, mandioca cozida, farofa de banana. Salada mix de folhas, salada de cenoura ralada. Suco de goiaba. Sobremesa: Laranja	Carboidrato: Queijo quente Suco de abacaxi Fruta: Tangerina
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, Carne de panela, farofa de cuscuz, chuchu ao vapor c/ cenoura. Salada de alface, salada beterraba ralada Suco de acerola com laranja. Sobremesa: Melão	Carboidrato: Bolo caseiro de cenoura Suco de goiaba Fruta: Banana
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, feijoada, coxa e sobrecoxa assadas, batata doce em cubinhos, couve refogada. Salada de alface c/ tomate cereja, pepino em rodela. Suco de limão Sobremesa: Gelatina	Carboidrato: Panqueca de banana, cacau e mel Suco de uva Fruta: Manga



Cardápio

Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

Mês de Maio

4º semana - 25 a 29/05

Dia da semana	Almoço	Lanche Vespertino
Segunda-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, Ensopadinho de frango, mandioca cozida, brócolis ao vapor c/ cenoura. Salada de repolho verde c/ tomate cereja, cenoura ralada. Suco de uva. Sobremesa: Melancia.	Carboidrato: Brioche caseiro com manteiga e queijo Suco de caju Fruta: Manga
Terça-feira	Refeição: Arroz branco, feijão preto, Picadinho de carne ao molho madeira, purê de batata, farofa temperada. Salada de alface e palmito. Tomate meia lua com ovos. Suco de acerola. Sobremesa: Goiaba.	Carboidrato: Pastel assado de queijo Suco de limão Fruta: Melão
Quarta-feira	Refeição: Arroz branco, feijão marrom, Estrogonofe de frango, batata dorê, legumes salteados. Salada de alface, pepino em rodela, beterraba com cebolinha. Suco de abacaxi.. Sobremesa: Mamão.	Carboidrato: Pão de queijo Suco de goiaba Fruta Manga
Quinta-feira	Refeição: Arroz branco, Feijão marrom, Pernil assado, Chuchu gratinado, Farofa de cuscuz colorida. Salada de alface c/ cenoura e tomate Suco de melancia. Sobremesa: Melão	Carboidrato: Sonho caseiro com creme Suco de caju Fruta: Maçã
Sexta-feira	Refeição: Arroz branco, Feijoadinha, Carne moída c/ legumes, Farofa temperada, Batata palito assada. Salada de alface. Vinagrete. Suco de maracujá Sobremesa: Mousse	Carboidrato: Tapioca rosa Suco de morango Fruta: Goiaba





Mês de Maio

Cardápio

Ensinar é mais que
transmitir conhecimento

