



Cardápio GERAL NORMAL

maio - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Pão de forma integral com requeijão• Leite com chocolate• Fruta: Banana	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e cenoura ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Hambúrguer caseiro à pizzaiolo• Batata corada assada• Fruta: Maçã• Suco natural de abacaxi com limão	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Tirinhas de frango• Abóbora assada• Gelatina com pedacinhos de abacaxi• Suco polpa de acerola
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Bebezinho de laranja• Chá matte com limão gelado• Fruta: Mamão	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Escarola e pepino• Arroz / Arroz integral / Feijão• Filé de frango grelhado com cebola• Macarrão Espaguete opcional: sugo/branco• Brócolis refogado na manteiga• Fruta: Banana• Suco polpa de maracujá	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Escarola• Arroz/Feijão• Ovos poche• Cenoura sauté• Fruta: melancia• Suco natural de abacaxi
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Bisnaguinha com manteiga• Suco polpa de tangerina• Fruta: Melancia	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Repolho verde e tomate• Arroz / Arroz integral / Feijão• File mignon suíno ao molho de limão• Virado de couve com ovos• Fruta: Laranja• Suco polpa de uva	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Yakisoba (frango, brócolis, acelga, couve flor, cenoura e cebola)• Fruta: mamão• Suco polpa de caju
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Pão de batata caseira recheada com carne moída• Suco polpa de acerola• Fruta: banana	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e escarola• Arroz / Arroz integral / Feijão• Frango refogado em cubos• Macarrão penne opcional: sugo/branco• Couve-flor gratinada• Fruta: melancia• Suco de laranja com acerola	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga• Arroz/Feijão• Carne moída refogada• Couve refogada• Fruta: Maçã• Suco polpa de uva
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Cookies de banana com cacau• Suco de limão com gengibre• Fruta: Maçã	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e alface• Arroz / Arroz integral / Feijão• Panqueca de espinafre recheada com carne moída• Batata doce assada• Gelatina de uva• Suco polpa de caju	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de carne com batata e legumes e macarrão de letrinhas• Pizza de queijo com tomate (massa integral)• Fruta: Banana• Suco polpa de tangerina



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

