



Cardápio GERAL - Sem Lactose

fevereiro - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco polpa de acerola• Fruta: Maçã assada com canela	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e beterraba ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Tirinhas de frango grelhado• Purê de batata - sem leite• Chuchu refogado• Fruta: Laranja• Suco polpa de maracujá	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz / Feijão• Hamburguinho caseiro• Abobrinha refogada• Fruta: Maçã• Suco polpa de manga
TERÇA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco de limão c/ inhame e gengibre• Fruta: Salada de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e tomate• Arroz / Arroz integral / Feijão• Bifinho na chapa acebolado• Macarrão Fusilli (molho: ao sugo)• Brócolis refogado• Fruta: Maçã• Suco de limão com melancia	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Milho• Arroz/Feijão• Ovo mexido• Legumes sauté• Fruta: Sorbet de banana• Suco polpa de acerola
QUARTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco polpa de maracujá• Fruta: Melancia	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e pepino• Arroz / Arroz integral / Feijão• Nuggets caseiro• Milho• Espinafre refogado• Fruta: Banana• Suco polpa de manga	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga• Arroz/ Feijão• Picadinho de carne c/ tomate• Couve-flor ao forno• Fruta: Laranja• Suco polpa de uva
QUINTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco de abacaxi c/ hortelã• Fruta: Sorbet de pêra c/ maçã	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e cenoura ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Carne moída• Macarrão Espaguete (molho: ao sugo)• Mix de repolho• Fruta: Danone de inhame e morango• Suco polpa de goiaba	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz/Feijão• Iscas de frango• Batata doce assada• Fruta: Melancia• Suco polpa de caju
SEXTA	<ul style="list-style-type: none">• Bolacha água e sal• Suco polpa de uva• Fruta: Mamão	<ul style="list-style-type: none">• Salada: Couve fininha e lentilha• Arroz / Mix de grãos / Feijão• Frango desfilado• Batata rústica com alecrim• Vagem• Sobremesa: Gelatina de uva• Suco polpa de acerola	<ul style="list-style-type: none">• Sopa Minestrone• Pizza de Mozzarella (massa integral) - Não oferecer• Fruta: Manga• Suco de limão



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

