

CARDÁPIO – MAIO /21



1ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 03	Arroz + Feijão	Almôndegas ao Sugo	Purê de Batata	Alface com Tomate e Cenoura	Mexerica
Terça Dia 04	Arroz + Feijão	Iscas de Frango Grelhadas	Bolinho de Abobrinha	Beterraba	Maçã
Quarta Dia 05	Arroz	Feijoada Light	Couve/Farofa	-----	Laranja
Quinta Dia 06	-----	Macarrão a Bolonhesa	Brócolis Refogado	Tomate com Salsa	Gelatina Opção: Fruta
Sexta Dia 07	Arroz + Feijão	Peixe a Milanesa	Purê de Mandioquinha	Alface com Tomate e Pepino	Salada de Fruta

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 03	Suco de Goiaba	Pão de Forma com Queijo Prato
Terça Dia 04	Suco de Uva	Bolo de Maracujá
Quarta Dia 05	Suco de Laranja	Pão Caseiro com Manteiga
Quinta Dia 06	Vitamina de Frutas ou Suco Natural	Biscoito Salgado
Sexta Dia 07	Limonada	Bolo de Cenoura

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN38578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – MAIO /21



2ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 10	Arroz com Cenoura + Feijão	Strogonoff de Carne	Batata Corada	Acelga com Beterraba Ralada	Manga
Terça Dia 11	Arroz	Frango Ensopado	Polenta ao Sugo	Alface com Tomate	Banana
Quarta Dia 12	Arroz + Feijão	Carne Moída com Batata, Cenoura e Ervilha	Abobrinha Refogada	Repolho com Agrião	Pavê de Chocolate Opção: fruta
Quinta Dia 13	-----	Macarrão ao Sugo	Frango Assado	Tomate	Melancia
Sexta Dia 14	Arroz + Feijão	Escondidinho de Frango	Brócolis e Couve Flor Refogados	Pepino e Cenoura Ralada	Mexerica

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 10	Suco de Melancia	Pão Francês com Requeijão
Terça Dia 11	Limonada	Bolo de Maçã com Canela
Quarta Dia 12	Suco de Abacaxi	Pão Sovado com Manteiga
Quinta Dia 13	Suco de Uva	Biscoito de Leite
Sexta Dia 14	Suco de Maracujá	Bolo de Laranja

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN38578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – MAIO /21



3ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 17	Arroz + Feijão	Bife de Panela	Batata Palito ao Forno	Alface com Tomate	Melancia
Terça Dia 18	Arroz + Feijão	Torta de Frango Cremosa	Espinafre Refogado	Beterraba	Caqui
Quarta Dia 19	Arroz + Feijão	Rocambole de Carne Moída Recheado com Ovos Cozidos/Cenoura Ralada/Salsa e Tomate	Purê de Mandioquinha	Rúcula com Tomate e Cenoura	Melão
Quinta Dia 20	Macarrão ao Sugo	Picadinho de Frango com Legumes	-----	Tomate	Gelatina Opção: fruta
Sexta Dia 21	Arroz + Feijão	Omelete de Forno com Legumes e Queijo Ralado	Brócolis Refogado	Alface com Cenoura Ralada	Salada de Fruta

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 17	Suco de Laranja	Pão de Queijo
Terça Dia 18	Suco de Abacaxi com Hortelã	Bolo de Limão
Quarta Dia 19	Suco de Maracujá	Bisnaguinha com Requeijão
Quinta Dia 20	Suco de Manga	Cookies
Sexta Dia 21	Suco de Laranja com Cenoura	Bolo Formigueiro

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN38578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – MAIO /21



4ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 24	Arroz + Feijão	Carne Moída com Ervilha	Purê de Batata	Tomate com Cenoura Ralada	Manga
Terça Dia 25	Arroz + Feijão	Frango Desfiado com Molho de Tomate	Creme de Milho	Alface com Tomate	Mexerica
Quarta Dia 26	Arroz com Salsa + Feijão	Picadinho de Carne com Mandioca	Brócolis Refogado	Beterraba Cozida	Banana Prata
Quinta Dia 27	Macarrão ao Molho Branco	Nuggets de Frango Assado	-----	Alface Americana com Pepino e Cenoura	Gelatina Opção: Fruta
Sexta Dia 28	Arroz + Feijão	Filé de Peixe a Dorê	Legumes Sautee (batata/cenoura/mandioquinha)	Rúcula com Tomate	Abacaxi

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 24	Suco de Melancia	Biscoito Maizena
Terça Dia 25	Suco de Laranja	Bolo de Coco
Quarta Dia 26	Suco de Uva	Pão Caseiro com Requeijão
Quinta Dia 27	Limonada	Rosquinhas
Sexta Dia 28	Suco de Caju	Bolo de Milho

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN38578

alessandra.luiza1273@gmail.com