

CENTRO DE NUTRIÇÃO - PERÍODO COMPLEMENTAR

CARDÁPIO DE MARÇO DE 2020

		2ª FEIRA 2	3ª FEIRA 3	4ª FEIRA 4	5ª FEIRA 5	6ª FEIRA 6
LANCHES	Café da manhã e Lanche da tarde	logurte Suco de fruta Bisnaguinha com geleia Opção: pão francês com margarina Fruta	Frapê de maracujá Suco de fruta Bolo de maçã integral Opção: Pão francês com requeijão Fruta	Leite com nesquik de morango Suco de fruta Biscoito doce Opção: pão francês com margarina Fruta	Leite com chocolate Suco de fruta Pão de forma com presunto e queijo Opção: Pão francês com requeijão Fruta	Leite com sucrilhos Suco de fruta Esfirra Opção: pão francês com margarina Fruta
ALMOÇO	Prato Diário	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato principal	Escondidinho de carne	Filé de peixe frito	Bife cozido ao molho de azeitonas	Lagarto assado ao molho Barbecue	Filé de frango à milanesa
	Opção	Isclas de frango grelhado	Ovos mexidos	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Linguiça de frango assada	Cubos de carne ao molho shoyu
	Acompanhamento	Escarola no vapor	Cuscuz	Souflê de legumes	Nhoque ao sugo	Creme de milho
	Salada 1	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada 2	Cenoura ralada	Batata bolinha	Brocolis	Vagem	Tomate
	Suco	Uva	Maracujá	Manga	Pêssego	Melancia
	Sobremesa	Fruta	Dan top	Fruta	Pavê	Fruta

Nutricionista responsável: Adriana R. de Caire CRN 8881

Este cardápio poderá sofrer alterações de hortifrutis devido a oferta do produto.

		2ª FEIRA 9	3ª FEIRA 10	4ª FEIRA 11	5ª FEIRA 12	6ª FEIRA 13
LANCHES	Café da manhã e Lanche da tarde	Frapê de maracujá Suco de fruta Pão de forma com patê de atum Opção: pão francês com margarina Fruta	Leite com chocolate Suco de fruta Enroladinho de presunto e queijo Opção: pão francês com requeijão Fruta	Chá de camomila Suco de fruta Bisnaguinha com queijo Opção: pão francês com margarina na chapa Fruta	Leite com café Suco de fruta Biscoito doce Opção: pão francês com requeijão Fruta	Leite com nesquick de morango Suco de fruta Pizza Opção: pão francês com margarina Fruta
ALMOÇO	Prato Diário	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato principal	Cozido de carne com mandioquinha	Fricassê de frango	Filé de frango à pizzaiolo	Rocambole de carne recheado	Omelete de queijo
	Opção	Filé de frango grelhado acebolado	Hamburguer assado	Cubos de carne ao molho madeira	Iscas de frango ao molho de tomate	Peixe frito
	Acompanhamento	Farofa	Brocolis no vapor	Macarrão ao sugo	Purê de batata	Espinafre no vapor
	Salada 1	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada 2	Tomate	Beterraba	Chuchu	Couve flor	Milho
	Suco	Caju	Abacaxi	Tangerina	Maracujá	Limão
	Sobremesa	Fruta	Salada de frutas	Mousse de maracuja	Fruta	Gelatina

		2ª FEIRA 16	3ª FEIRA 17	4ª FEIRA 18	5ª FEIRA 19	6ª FEIRA 20
LANCHES	Café da manhã e Lanche da tarde	Leite com chocolate Suco de fruta Bisnaguinha com queijo Opção: pão francês com margarina Fruta	Leite com café Suco de fruta Pastel assado de frango Opção: pão francês com requeijão Fruta	logurte Suco de fruta Pão de forma com presunto Opção: pão francês com margarina Fruta	Frapê de maracujá Suco de fruta Bolo de limão Opção: pão francês com requeijão Fruta	Chá de camomila Suco de fruta Pão de queijo Opção: pão francês com margarina Fruta
ALMOÇO	Prato Diário	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão
	Prato principal	Estrogonoff de carne	Filé de coxa assada	Filé de peixe empanado	Lombo assado ao molho de limão	Filé de frango à parmegiana
	Opção	Filé de frango grelhado	Bife ao molho de azeitonas	Porpetas de carne ao sugo	Ovo cozido ao vinagrete	Kafta assada
	Acompanhamento	Batata palha	Couve no vapor	Farofa	Polenta ao sugo	Abóbora com vagem no azeite
	Salada 1	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
	Salada 2	Ervilha	Cenoura ralada	Pepino	Chuchu	Brócolis
	Suco	Goiaba	Manga	Nutritivo	Tangerina	Limão
	Sobremesa	Fruta	Espumoni de morango	Fruta	Pavê	Fruta

		2ª FEIRA 23	3ª FEIRA 24	4ª FEIRA 25	5ª FEIRA 26	6ª FEIRA 27
--	--	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

LANCHES	Café da manhã e Lanche da tarde	Leite com chocolate Suco de fruta Pão de forma com queijo branco Opção: pão francês com requeijão Fruta	Leite com nesquick de morango Suco de fruta Biscoito doce Opção: pão francês com margarina Fruta	Leite com café Suco de fruta Bisnaguinha com peito de peru Opção: pão francês com requeijão Fruta	Frapê de maracujá Suco de fruta Hamburgão assado Opção: pão francês com margarina Fruta	iogurte Suco de fruta Croissant de queijo Opção: pão francês com requeijão Fruta
	ALMOÇO	Prato Diário	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão
Prato principal		Cubos de carne com legumes	Filé de frango à suíça	Carne louca	Panqueca de carne ao sugo	Isclas de carne ao molho de azeitonas
Opção		Isclas de frango grelhado	Bife acebolado	Ovo mexido	Filé de frango grelhado	Nuggets assado
Acompanhamento		Assado de chuchu	Batata corada	Macarrão alho e azeite	Brocolis no vapor	Mix de legumes
Salada 1		Folha	Folha	Folha	Folha	Folha
Salada 2		Tomate	Grão de bico	Tabule	Beterraba cozida	Vagem
Suco		Caju	Uva	Melancia	Maracuja	Abacaxi
Sobremesa		Fruta	Espumoni	Fruta	Mousse de chocolate funcional	Fruta

Nutricionista responsável: Adriana R. de Caire CRN 8881

Este cardápio poderá sofrer alterações de produtos hortifrutí devido a oferta do produto.

		2ª FEIRA 30	3ª FEIRA 31	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
--	--	------------------------	------------------------	-----------------	-----------------	-----------------

LANCHES	Café da manhã e Lanche da tarde	Leite com café Suco de fruta Bisnaguinha com presunto Opção: pão francês com margarina na chapa Fruta	Leite com chocolate Suco de fruta Pão de forma com queijo branco Opção: pão francês com requeijão Fruta	-----	-----	-----
ALMOÇO	Prato Diário	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	-----	-----	-----
	Prato principal	Almôndegas ao sugo	Filé de coxa assada	-----	-----	-----
	Opção	Filé de frango grelhado	Omelete com queijo	-----	-----	-----
	Acompanhamento	Macarrão no azeite	Mix de legumes	-----	-----	-----
	Salada 1	Folha	Folha	-----	-----	-----
	Salada 2	Pepino	Tomate	-----	-----	-----
	Suco	Limão	Uva	-----	-----	-----
	Sobremesa	Fruta	Dan top	-----	-----	-----

Nutricionista responsável: Adriana R. de Caire CRN 8881

Este cardápio poderá sofrer alterações de produtos hortifrúti devido a oferta do produto.