

CARDÁPIO DE AGOSTO

ALMOÇO e JANTAR

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
		Arroz integral e feijão carioca Picadinho de carne Purê de batata doce Salada de alface com tomate picado	Arroz integral com ervilha e feijão carioca Isclas de frango com cebola Bolinho de chuchu assado* Salada de pepino com limão	Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, abóbora e salsa) Hambúrguer caseiro Opção: arroz integral com feijão Salada de cenoura e tomate	Arroz integral e feijão preto Filé de frango grelhado Farofinha de abobrinha e tomate Couve refogada Salada repolho roxo	Arroz integral e feijão carioca Filé de peixe empanado ao forno Creme de milho Salada de agrião ou rúcula
ALMOÇO	1ª & 3ª SEMANAS					
	2ª & 4ª SEMANAS	Arroz integral e feijão branco Almondegas assadas Purê de abóbora Salada de alface com mini tomate	Arroz integral e feijão carioca Cubos de frango ao molho de tomate Bolinho com batata doce e espinafre Salada de alface com manga	Macarrão a bolonhesa com molho de legumes Opção: arroz integral com feijão Couve-flor empanada ao forno Salada de repolho	Arroz integral e feijão carioca Escondidinho de frango com purê de batata Salada de alface com vinagrete	Arroz integral e feijão preto Omelete de legumes ao forno Farofa de banana c/ cenoura Salada mix de folhas
SOBREMESA	1ª & 3ª SEMANAS	Laranja	Mexerica	Abacaxi	Banana	Salada de fruta
	2ª & 4ª SEMANAS	Banana	Pera	Maçã	Melão	Mexerica
JANTAR	1ª & 3ª SEMANAS	Sopa de legumes (abóbora, abobrinha, chuchu e inhame)	Sopa de tomate com carne e macarrão	Sopa creme de couve-flor com cubinhos de frango	Sopa de legumes com caldo de frango e pedecinhos de ovos cozidos	Canja de frango com arroz, cenoura e cará
	2ª & 4ª SEMANAS	Sopa creme de espinafre com caldo de carne	Sopa de feijão com macarrão letrinha	Canja de frango com arroz integral e abóbora em cubos	Sopa de legumes com frango desfiado	Capelete in brodo com caldo de carne

Obs.: Este cardápio está sujeito a alterações devido qualidade e disponibilidade dos produtos frescos;

Todos os dias tem opção de arroz e feijão

Fabiana Borrego
Nutricionista CRN3-13096