

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaigara) - Julho 2018

Semana I: de 09 a 13 de Julho 2018 (CAI)



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Roxa, Tomate/ Cenoura c/ Batata Palha	Alface, Tomate Cereja/Rúcula c/ Laranja	Alface, Tomate/ Tropical	Alface Americana, Tomate Cereja / Tabule	Alface, Tomate/ Agrião c/ Manga
Saladas Cozidas	Batata com Peito de Peru / Brócolis com Couve Flor	Abobora com Milho/ Chuchu com Passas	Ovo / Abobrinha Refogada	Cenoura c/ Chuchu / Vagem c/ Morango	Grão de Bico c/ Atum / Lentilha c/ Abobora
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Passas	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Guarnição	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Farofa c/ Ovos	Espaguete Alho e Óleo c/ Tomate Cereja	Puré de Batata Doce	Macarrão Penne ao Molho de Tomate
Prato Principal	Lombo ao Creme de Requeijão	Panqueca de Atum c/ Queijo	Frango a Parmegiana (Forno)	Peixe á Portuguesa	Escondidinho de Carne Moída
Opção 1	Isca de Frango Acebolado	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Bife Grelhado	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Picolé	Frutas	Bananinha Paraibuna

*Cardápio sujeito a alterações

Semana II: de 16 a 20 de Julho 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate Cereja/ Repolho Roxo	Alface, Tomate / Pimentão Colorido Ralado c/ Quinoa	Alface, Tomate/ Nozes c/ Passas, Damasco e Castanhas	Alface, Tomate / Vinagrete	Alface, Tomate/ Repolho c/ Milho e Ervilha
Saladas Cozidas	Batata c/ Cenoura / Ervilha	Beterraba / Mista de Legumes	Salada Colorida / Kani	Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Brócolis	Batatinha / Ovo de Codorna
Arroz (02 tipos)	Branco/Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Talharim de Abobrinha	Mandioquinha c/ Queijo (Forno)	Farofa c/ Passas	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)	Puré Misto (Abobora e Batata)
Prato Principal	Lasanha Bolonhesa	Frango Desfiado c/ Milho	Quiabada	Hamburguer de Frango c/ Molho de Tomate	Filé de Peixe a Milanese (Forno)
Opção 1	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhada	Isca de Carne Grelada c/ Brócolis	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Gelatina	Frutas	Max Goiabinha	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 23 a 27 de Julho 2018 (CAI) - ESTRELA DA SALADA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Repolho	Alface, Tomate/ ACELGA c/ Morango / Kani /	Alface, Tomate/ AGRIÃO c/ Laranja	Alface, Tomate/ Pepino Recheado com Ricota	Alface Americano, Tomate Cereja / Agrião
Saladas Cozidas	Batata Doce / ABÓBORA com Semente de Linhaça	##	Beterraba c/Milho/ Grão de Bico	VAGEM / Ovo de Codorna	COUVE Refogada / Feijão Fradinho
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Nozes	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco / Integral c/Lentilha
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão c/ Molho Parisiense (Separado)	Pirão	Puré Mandioquinha	Macarrão ao Alho e Óleo	Farofa c/ Banana
Prato Principal	Frango Capresi	Cozido	Filé de Peixe c/ Legumes	Carne Assada c/ Cebola Caramelizada	Frigideira de Carne c/ Queijo
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Carne do Sol Acebolada	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Frutas	Mouse de Maracujá	Frutas	Churros c/ Doce de Leite

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 30 a 03 de Jul/Ago 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Abacaxi	Alface, Tomate/ Acelga c/ Morango	Alface, Tomate/ Couve com Manga	Alface, Tomate / Folhas c/ Mussarela	Alface Americano, Tomate Cereja / Cenoura c/ Pepino Ralado
Saladas Cozidas	Couve Flor / Quiabo	Repolho Roxo, Abobora	Beterraba/ Chuchu com Milho e Ervilha	Mandioquinha / Couve Refogada	Vagen c/ Abobora / Batatinha Vinagrete
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral / Beterraba	Branco / Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Puré de Inhame	Espaguete c/ Molho de Tomate (Separado)	Gratinado de Brócolis	Farofa Colorida	Macarrão ao Alho e Óleo
Prato Principal	Palito Crocante de Peixe c/ Molho de Limão (Forno)	Estrogonofe de Frango c/ Batata Palha	Rocambolo de Batata c/Recheio de Carne e Molho de Tomate	Bife ao Molho Madeira	Bife de Fígado Empanado (Forno)
Opção 1	Isca de Frango Grelhado c/ Mangericão	Tiras de Carne na Chapa com Legumes	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Brigadeiro de Copo	Salada de Frutas	Bolo de Cenoura c/ Cobertura de Chocolate	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações