

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaipara) - MAIO 2018



Semana I: de 30 de Abril a 04 de Maio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	RECESSO	FERIADO	Alface, Tomate/ Kani Kama	Alface Americana, Tomate Cereja / Pepino com Ricota	Alface, Tomate/ Agrião com Laranja
Saladas Cozidas			Ovo de Codorna com salsinha/ Brócolis	Couve Refolgada / Repolho Branco	Batata c/ Cenoura/ Grão de Bico
Arroz (02 tipos)			Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão			Feijão	Feijão	Feijão
Guarnição			Farofa c/ Cenoura	Purê de Batata Doce	Macarrão Alho e Óleo
Prato Principal			Escondidinho de Carne Moída com Batata	Coxa e Sobrecoxa Ensopada c/ Legumes	Bolinho de Peixe
Opção 1			Filé de Frango Grelhado	Bife de Carne Grelhada	Frango Grelhado com Quiabo
Sobremesa			Frutas	Frutas	Picolé de Frutas

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana II: de 07 a 11 de Maio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Agrião	Alface, Tomate/ Tabule	Alface, Tomate/ Couve com Manga	Alface, Tomate/ Pepino Recheado com Ricota	Alface, Tomate/ Beterraba Ralada c/ Milho Verde
Saladas Cozidas	Batata Doce / Abóbora com Semente de Linhaça	Repolho Refogado/ Grão de Bico	Quiabo / Chuchu com Milho e Ervilha	Brócolis / Ovo de Codorna	Beterraba / Cenoura com Batata
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Couve
Feijão	Feijão	Feijão c/Cenoura (batido)	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Macarrão com Molho de Tomate	Farofa c/ Banana	Pirão	Macarrão Parafuso c/ Salsinha e Milho	Feijão Tropeiro
Prato Principal	Strogonoffe de Frango c/ Batata Palha	Lombo Recheado c/ Ovos	Cozido	Panqueca Colorida de Frango	Omelete de Frango
Opção 1	Isca de Carne Acebolada	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Bife de Carne na Chapa	Bife Grelhado
Sobremesa	Frutas	Gelatina de Uva	Frutas	Bananinha Paraibuna	Frutas

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana III: de 14 a 18 de Maio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
--	---------	-------	--------	--------	-------

Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate Cereja/ Cenoura c/ Repolho	Alface, Tomate / Couve	Alface, Tomate/ Acelga c/ Abacaxi	Alface, Tomate/ Rúcula	Alface, Tomate/ Pepino
Saladas Cozidas	Batata e Atum/ Ervilha	Abobrinha Refogada / Mista de Legumes	Chuchu/ Vagem Refogada	Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Brócolis	Vinagrete/ Ovo de Codorna
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/ Integral c/ Passas
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Gratinado de Brócolis c/ Ricota	Macarrão Alho e Óleo	Purê de Mandioquinha	Nhoque de Batata c/ molho de Tomate	Farofa de Ovo
Prato Principal	Bife de Panela c/ Batata	Almôndegas de Frango c/ Molho de Tomate	Frango Desfiado c/ Milho	Peixe Desfiado a Portuguesa (c/ Ovo de Codorna)	Quiabada
Opção 1	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Carne do Sol Acebolada	Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Salada de Frutas	Mousse de Maracujá	Frutas	Goiabada c/ Creme de Leite

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 21 a 25 de Maio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino	Alface Americana, Tomate Cereja / Cenoura Ralada c/ Batata	Alface, Tomate / Rúcula c/ Laranja	Alface, Tomate/ Vinagrete	Alface , Tomate/ Repolho Roxo
Saladas Cozidas	Beterraba, Ovo Cozido	Brocolis/ Batata com Ervilha	Abóbora c/ Milho/ Chuchu com Passas	Cenoura/ Beterraba	Batata c/ Cenoura/ Grão de Bico
Arroz (02 tipos)	Branco/ Sete Grãos	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Legumes	Branco/ Integral	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão com Couve (batido)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê de Banana da Terra	Bolinho de Arroz	Espaguete ao Molho Bolonhesa (Separado)	Farofa c/ Passas	Macarrão ao Alho e Óleo
Prato Principal	Filé de Peixe à Rolê	Carne Moída	Omelete de Frango	Torta Crepe de Frango	Lombo Recheado c/ Cenoura
Opção 1	Cubos de Frango Grelhado	Frango Grelhado	Filé de Carne Grelhada	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhada
Sobremesa	Frutas	Maxi Goiabinha	Frutas	Brigadeiro de Copinho	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana V: de 28 de maio a 01 de Junho

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Acelga com Manga	Alface Americana, Tomate Cereja/ Cenoura	Alface Americana, Tomate Cereja / Pepino com Ricota		Alface, Tomate/ Agrião com Laranja

Saladas Cozidas	Ovo de Codorna / Batata com Ervilha	Abobora com Milho / Beterraba	Couve Refolgada / Grão de Bico	FERIADO	Batata c/ Cenoura/ Vagem
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Milho	Branco/ Integral c/ Espinafre		Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão		Feijão Preto
Guarnição	Farofa c/ Couve	Macarrão com Molho de Tomate	Penne Colorido ao Molho Parisiense (Separado)		Puré de Batata
Prato Principal	Lasanha de Queijo e Presunto	Filé de Frango a Parmegiana (Forno)	Coxa e Sobrecoxa Assada c/ Molho de Alecrim		Peixe Assado c/ Molho de Tomate
Opção 1	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Carne Grelhada		Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Gelatina de Morango		Frutas

***Cardápio sujeito a alterações**