**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 02/07** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Rúcula e vinagrete | Mix de folhas e pepino | Alface crespa e nabo ralado | Alface americana e beterraba ralada | Alface mimosa e tomate em rodelas |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Lentilha | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão branco | Arroz integral  Feijão carioca | Macarrão integral ao molho vermelho |
| **PRATO PRINCIPAL** | Frango desfiado cremoso | Salmão ao molho de ervas | Iscas de carne acebolada | Moqueca de banana da terra | Sobrecoxa de frango assado |
| **GUARNIÇÃO** | Beterraba a salsinha | Brócolis grelhado | Escarola refogada | Farofa de cenoura | Abobrinha refogada |
| **SOBREMESA** | Abacaxi com raspas de limão | Melancia | Melão | Manga | Uva sem semente |

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 02/07** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Bolo de pão de queijo | Bolo de maçã com aveia | Torta integral de legumes | Pão integral com patê de ricota | Milho |
| **FRUTA** | Maçã | Mamão | Banana | Pera | Salada de frutas |
| **BEBIDA** | Chá  (camomila) | Suco  (mix) | Chá  (abacaxi com cidreira) | Chá  (hortelã) | Chá  (maçã com cravo) |

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 09/07** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Mix de folhas e rabanete ralado | Alface crespa e pepino | Alface lisa e beterraba ralada | Rúcula e vinagrete | Mix de folhas |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão preto | Arroz integral  Feijão carioca | Macarrão integral ao molho vermelho |
| **PRATO PRINCIPAL** | Kibe de abobora | Rocambole de carne | Tilápia empanada na aveia | Isca de carne acebolada | Almondega de frango |
| **GUARNIÇÃO** | Ovo mexido | Couve-flor refogada | Couve manteiga | Cenoura refogada | Ratatouille |
| **SOBREMESA** | Manga | Sorbert de frutas vermelhas | Uva | Melancia | Abacaxi |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 09/07** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Pãozinho de mandioquinha | Bolo de maçã com passas | Pãozinho de brócolis | Torta de espinafre | Pão de milho com manteiga |
| **FRUTA** | Banana | Mamão | Melão | Pera | Maçã |
| **BEBIDA** | Chá  (erva doce) | Água aromatizada  (laranja, limão e gengibre) | Suco  (abacaxi com couve) | Chá  (camomila) | Chá  (capim-limão) |

**CARDÁPIO LANCHE**

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 16/07** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Alface mimosa e beterraba ralada | Mistura de repolhos ao molho de ervas | Alface crespa e pepino | Alface lisa e couve | Rúcula e vinagrete |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão branco | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Lentilha | Arroz integral  Feijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Lagarto assado ao vinagrete | Filé de frango grelhado | Almondega de carne | Moqueca de cação | Hamburguer vegetariano |
| **GUARNIÇÃO** | Brócolis refogado | Creme de milho | Disquinho de beringela | Farofa de banana da terra | Legumes salteados |
| **FRUTA** | Manga | Sorbet de frutas | Uva | Abacaxi com raspas de limão | Melancia |

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 16/07** | | | | | |
| - | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Pão integral com geleia de goiaba | Torta integral marguerita | Grissini integral com patê de grão de bico | Pão integral de batata doce recheado com requeijão | Bolo de fubá com damasco |
| **FRUTA** | Mamão | Pera | Melão | Maçã | Salada de frutas |
| **BEBIDA** | Chá  (maçã com canela) | Suco mix | Chá  (erva cidreira) | Chá  (hortelã) | Frapê de morango |

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 23/07** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Alface lisa e pepino | Alface crespa e vinagrete | Mix de folha e abobrinha ralada | Alface roxa e beterraba ralada | Alface americana e molho de ervas |
| **PRATO BASE** | Macarrão com molho de tomate e manjericão | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão branco | Arroz integral  Feijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Maminha assada | Ovo mexido | Estrogonofe de frango | Carne de panela | Peixe empanado na aveia assado |
| **GUARNIÇÃO** | Chuchu ao azeite | Tortitas de legumes | Batata souté | Repolho refogado com tomate e orégano | Purê de couve-flor e cenoura |
| **FRUTA** | Mexerica | Uva | Salada de frutas | Melão | Manga |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 23/07** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Biscoito de polvilho | Torta integral de banana | Milho | Pão integral napolitano | Bureka integral com ricota |
| **FRUTA** | Pera | Mamão | Melancia | Maçã | Banana |
| **BEBIDA** | Chá  (maçã com cravo) | Chá  (camomila) | Chá  (abacaxi com cidreira) | Chá  (hortelã) | Suco  (mix) |

\*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.