**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 integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão branco  | Arroz integralFeijão 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 integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão preto  | Arroz integralFeijão 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 integralLentilha | 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 integralFeijão carioca | Arroz integralFeijão branco |  Arroz integralFeijão 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.