

# CARDÁPIO AGOSTO

	01/08	02/08	03/08
<b>ALMOÇO</b>			
<b>Saladas</b>	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Ervilha
<b>Prato Base</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca
<b>Prato principal</b>	Ovo cozido	Frango assado	Carne moída refogada
<b>Guarnição</b>	Couve refogada	Macarrão ao sugo	Abobrinha refogada
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>Suco</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>			
<b>Lanches</b>	Suco de frutas Pão com presunto e queijo Frutas da época	Suco de frutas Bolo de laranja Frutas da época	Suco de frutas Pão com requeijão Frutas da época

\*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157  
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência  
mariana\_gori@hotmail.com

	06/08	07/08	08/08	09/08	10/08
<b>ALMOÇO</b>					
<b>Saladas</b>	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Repolho	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Brócolis	Alface Tomate Pepino palito
<b>Prato Base</b>	Arroz branco Arroz integral Lentilha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha
<b>Prato principal</b>	Bife de panela	Strogonoff de frango	Isca de carne grelhada	Almôndega ao sugo	Fricassé de frango
<b>Guarnição</b>	Acelga refogada com cenoura	Batata palha	Farofa	Macarrão ao azeite e alho	Repolho refogado
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Pudim de chocolate
<b>Suco</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>Lanches</b>	Leite com achocolatado Pão com margarina Frutas da época	Suco de frutas Pão de queijo Frutas da época	logurte de frutas Bolo de cacau Frutas da época	Suco de frutas Mini pizza Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto Frutas da época

\*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157  
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência  
mariana\_gori@hotmail.com

	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08
<b>ALMOÇO</b>					
<b>Saladas</b>	Alface Tomate Beterraba ralada	Alface Tomate Couve	Alface Tomate Cenoura em rodelas	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Tabule
<b>Prato Base</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariouinha
<b>Prato principal</b>	Strogonoff de carne	Lasanha à bolonhesa	Ovo cozido	Frango pizzaiolo	Peixe à milanesa
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Berinjela grelhada	Couve refogada	Macarrão ao sugo	Creme de espinafre
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Arroz doce	Frutas da época
<b>Suco</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>Lanches</b>	Suco de frutas Pão de queijo Frutas da época	Leite com achocolatado Pão com requeijão Frutas da época	Iogurte de frutas com cereal matinal Pipoca Frutas da época	Suco de frutas Bolo de cenoura Frutas da época	Suco de frutas Pão com mussarela Frutas da época

\*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157  
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência  
mariana\_gori@hotmail.com

	20/08	21/08	22/08	23/08	24/08
	<b>ALMOÇO</b>				
<b>Salada</b>	Alface Tomate Acelga	Alface Tomate Ervilha	Alface Tomate Beterraba em cubos	Alface Tomate Pepino agri-doce	Alface Tomate Cenoura palito
<b>Prato Base</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão carioquinha	Arroz branco Arroz integral Feijão carioquinha	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão carioquinha	Arroz branco Arroz Integral Feijão carioquinha
<b>Prato principal</b>	Carne de panela com batata	Escondidinho de batata com carne desfiada	Ovo cozido	Frango assado	Isca de frango à milanesa
<b>Guarnição</b>	Suflê de legumes	Brócolis ao alho e azeite	Farofa	Macarrão ao sugo	Creme de milho
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Flan de baunilha	Frutas da época
<b>Suco</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
	<b>LANCHE DA TARDE</b>				
<b>Lanches</b>	Leite com achocolatado Pão com margarina Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto Frutas da época	Suco de frutas Sanduíche de carne louca Frutas da época	logurte de frutas Pão de queijo Frutas da época	Suco de frutas Torta de frango Frutas da época

\*Cardápio sujeito a alterações

**Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157**  
**Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência**  
 mariana\_gori@hotmail.com

	27/08	28/08	29/08	30/08	31/08
<b>ALMOÇO</b>					
<b>Salada</b>	Alface Tomate Batata com salsinha	Alface Tomate Beterraba em cubos	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Berinjela	Alface Tomate Ervilha
<b>Prato Base</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinha	Arroz branco Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinha
<b>Prato principal</b>	Isca de frango acebolada	Strogonoff de frango	Isca de carne acebolada	Carne assada	Yakissoba
<b>Guarnição</b>	Cenoura refogada	Batata palha	Couve refogada	Macarrão ao sugo	Escarola refogada
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Bombom
<b>Suco</b>	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural	De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>Lanches</b>	Suco de frutas Bolo de limão Frutas da época	Leite com achocolatado Mix de biscoitos Frutas da época	Suco de frutas Queijo quente Frutas da época	logurte de frutas Pão com requeijão Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Bolo aniversariantes do mês Gelatina

\*Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157  
Mestre em Nutrição do nascimento à adolescência  
mariana\_gori@hotmail.com