

## CARDÁPIO SETEMBRO – ALMOÇO - CANTINA ESTAÇÃO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	01/09 Sexta-feira
<b>ENTRADA</b>					Alface Tomate Chuchu
<b>PRATO BASE</b>					Arroz branco Arroz integral Feijão carioca
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					Frango pizzaiolo
<b>GUARNIÇÃO</b>					Macarrão ao azeite e alho
<b>SOBREMESA</b>					Frutas da época
<b>SUCO</b>					De frutas natural
<b>LANCHE DA TARDE</b>					Leite com achocolatado Pão com requeijão Biscoito doce Frutas da época
	04/09 Segunda-feira	05/09 Terça-feira	06/09 Quarta-feira	07/09 Quinta-feira	08/09 Sexta-feira
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Cenoura em rodela	Alface Tomate Abobrinha ralada	Alface Tomate Vinagrete		
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão preto		
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff de carne	Isca de frango grelhada	Linguiça de frango assada		
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata palha	Macarrão ao azeite e alho	Couve 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>	Suco de frutas Pão de queijo Maxi goiabinha Frutas da época	logurte de frutas Pão com margarina Pão de mel Frutas da época	Suco de frutas Mini pizza de pão de forma Gelatina Frutas da época		

	<b>11/09</b> <b>Segunda-feira</b>	<b>12/09</b> <b>Terça-feira</b>	<b>13/09</b> <b>Quarta-feira</b>	<b>14/09</b> <b>Quinta-feira</b>	<b>15/09</b> <b>Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Beterraba em cubos	Alface Tomate Pepino agri-doce	Alface Tomate Grão de bico	Alface Tomate Cenoura ralada
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango à milanesa	Carne assada	Yakissoba	Lasanha à bolonhesa	Bife acebolado
<b>GUARNIÇÃO</b>	Creme de milho	Macarrão com brócolis	Escarola refogada	Couve refogada	Batata gratinada
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	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>	Suco de frutas Biscoito salgado Bolo de cenoura Frutas da época	Suco de frutas Pão de queijo Gelatina Frutas da época	logurte de frutas Pão com presunto Cereal matinal Frutas da época	Suco de frutas Pipoca Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto e queijo Biscoito doce Frutas da época
	<b>18/09</b> <b>Segunda-feira</b>	<b>19/09</b> <b>Terça-feira</b>	<b>20/09</b> <b>Quarta-feira</b>	<b>21/09</b> <b>Quinta-feira</b>	<b>22/09</b> <b>Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Acelga	Alface Tomate Cenoura palito	Alface Tomate Macarrão bicolor	Alface Tomate Milho verde	Alface Tomate Tabule
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz integral Feijão cari-quinha	Arroz branco Arroz Integral Feijão cari-quinha
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Fricassé de frango	Peixe à milanesa	Carne à chinesa	Escondidinho de batata com frango desfiado	Bolinho de carne
<b>GUARNIÇÃO</b>	Chuchu na manteiga	Purê de batata	Bolinho de arroz com legumes	Abobrinha grelhada	Macarrão ao sugo
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Frutas da época	Gelatina	Frutas da época	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>	Leite com achocolatado Biscoito salgado Bolo de limão Frutas da época	Suco de frutas Pão com presunto e queijo Gelatina Frutas da época	Suco de frutas Pão de queijo Biscoito doce Frutas da época	logurte de frutas Pão com queijo Cereal matinal Frutas da época	Suco de frutas Pão com geleia Biscoito salgado Frutas da época

	<b>25/09</b> <b>Segunda-feira</b>	<b>26/09</b> <b>Terça-feira</b>	<b>27/09</b> <b>Quarta-feira</b>	<b>28/09</b> <b>Quinta-feira</b>	<b>29/09</b> <b>Sexta-feira</b>
<b>ENTRADA</b>	Alface Tomate Batata com salsa	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface Tomate Vinagrete	Alface Tomate Beterraba meia lua	Alface Tomate Ervilha
<b>PRATO BASE</b>	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz branco Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho	Arroz branco Arroz integral Feijão cariquinho
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Strogonoff de frango	Isca de carne grelhada	Linguiça de frango assada	Carne assada	Peixe à milanesa
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata palha	Macarrão ao azeite e alho	Farofa	Panaché de legumes	Purê de batata
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Gelatina	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>	Suco de frutas Pão de queijo Maxi goiabinha Frutas da época	Suco de frutas Bolo de laranja Biscoito salgado Frutas da época	logurte de frutas Pipoca Biscoito doce Frutas da época	Suco de frutas Pão de queijo Maxi goiabinha Frutas da época	Suco de frutas Mini hot dog Bolo aniversariantes do mês Gelatina

*\*Cardápio sujeito a alterações*

**Elaboração: Nutricionista Mariana Gori CRN-3 41157**  
**mariana\_gori@hotmail.com**