

CARDÁPIO DE JUNHO DE 2019



Dra. Rita Cássia Pedroso
Nutricionista CRN-3 21.248
Cel: (11) 97130-5994

DATA	REFEIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SALADA 4	PRATO BASE		PRATO PRINCIPAL 1	PRATO PRINCIPAL 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	SOBREMESA	SUCO
03 SEG	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADA DE ABÓBORA	ARROZ	<u>FEIJÃO BRANCO</u>	STROGONOFF DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA	BATATA PALHA	CENOURA SOUTÊ	FRUTA/ GELATINA	LIMÃO
04 TER	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	SALADÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE	ISCAS DE CARNE À CHINESA	YAKISSOBA DE LEGUMES	VAGEM REFOGADA COM TOMATE	FRUTA/ GELATINA	MARACUJÁ
05 QUA	ALMOÇO	ALFACE	CATALONIA	TOMATE	SALADA DE PEPINO COM LIMÃO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	LINGUIÇA ASSADA	FAROFA DE LEGUMES	COUVE NA MANTEIGA	FRUTA/ GELATINA	ABACAXI
06 QUI	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	SALADA DE CENOURA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	CARNE DE PANELA AO MOLHO MADEIRA	FRANGO ASSADO	MACARRÃO AO MOLHO CALABRESA	BERINJELA AO FORNO	FRUTA/ GELATINA	MORANGO
07 SEX	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	SALADA DE MANDIOQUINHA	<u>ARROZ DE FORNO</u>	FEIJÃO CARIOCA	BIFE ACEBOLADO	OMELETE DE FORNO	BATATA DOCE ASSADA	CHUCHU ALHO E ÓLEO	FRUTA/ GELATINA	UVA
10 SEG	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE BETERRABA	ARROZ	<u>ERVILHA</u>	STROGONOFF DE FRANGO	CUBOS DE CARNE COM ALHO PORO	BATATA PALHA	CRÈME DE ABOBORA	FRUTA/ GELATINA	MANGA
11 TER	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADA DE CEBOLA E PIMENTÕES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	CARNE ASSADA RECHEADA COM QUEIJO, CALABRESA E TOMATE	CUBOS DE FRANGO À CHINESA	YAKISSOBA DE LEGUMES	LEGUMES A DORÊ	FRUTA/ GELATINA	LARANJA
12 QUA	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	TABULE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO COM LINGUIÇA	FILÉ DE PERNIL GRElhADO	FAROFA DE CENOURA	COUVE REFOGADA	FRUTA/ GELATINA	LIMÃO
13 QUI	ALMOÇO	ALFACE	CATALONIA	TOMATE	SALADA DE MILHO	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA	BIFE A ROLÊ	MACARRÃO AO MOLHO SUGO	ABOBRINHA AO PESTO	FRUTA/ GELATINA	CAJU
14 SEX	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	SALADA DE ERVILHA	<u>ARROZ À GREGA</u>	FEIJÃO CARIOCA	BIFE À PARMEGIANA	FILÉ DE FRANGO GRElhADO	BATATA FRITA	CRÈME DE CENOURA	FRUTA/ GELATINA	UVA
17 SEG	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	SALADA DE GRÃO DE BICO	ARROZ	<u>LENTILHA</u>	STROGONOFF DE CARNE	FRANGO COM QUIABO	BATATA PALHA	MANDIOCA COZIDA	FRUTA/ GELATINA	CAJU
18 TER	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	SALADA DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	CARNE AO MOLHO	FRANGO XADREZ	MACARRÃO À PRIMAVERA	GRElhADO DE LEGUMES	FRUTA/ GELATINA	UVA
19 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADA DE ABOBRINHA ITALIANA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BOLINHO DE CARNE	MEXIDO DE OVOS	COUVE REFOGADA	FAROFA DE ALHO	FRUTA/ GELATINA	MORANGO
24 SEG	ALMOÇO	ALFACE	AGRIÃO	TOMATE	SALADA DE MAIONESE	ARROZ	<u>FEIJÃO BRANCO</u>	STROGONOFF DE FRANGO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	BATATA PALHA	ACELGA REFOGADA	FRUTA/ GELATINA	UVA
25 TER	ALMOÇO	ALFACE	REPOLHO	TOMATE	SALADÃO DE LEGUMES	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	BIFE À MILANESA	FILÉ DE FRANGO GRElhADO	YAKISSOBA DE LEGUMES	CHUCHU REFOGADO	FRUTA/ GELATINA	MANGA
26 QUA	ALMOÇO	ALFACE	ACELGA	TOMATE	TABULE	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FEIJOADA LIGHT	LINGUIÇA ASSADA	FAROFA	COUVE NA MANTEIGA	FRUTA/ GELATINA	LIMÃO
27 QUI	ALMOÇO	ALFACE	ALMEIRÃO	TOMATE	SALADA DE BATATA	ARROZ	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO ASSADO	CARNE MOÍDA COM ERVILHA	MACARRÃO AO MOLHO SUGO	POLENTA MOLE EM CAMADAS COM QUEIJO E MOLHO SUGO	FRUTA/ GELATINA	ABACAXI
28 SEX	ALMOÇO	ALFACE	RÚCULA	TOMATE	SALADA DE VAGEM COM CEBOLA	<u>ARROZ COM MILHO</u>	FEIJÃO CARIOCA	CARNE LOUCA	PEITO DE FRANGO NA CHAPA	ABOBRINHA ALHO E ÓLEO	BATATA ASSADA	FRUTA/ GELATINA	MARACUJÁ

Cardápio sujeito a alterações.