

2ª Feira			3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
6/jan			7/jan		8/jan		9/jan		10/jan	
1ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Repolho	Salada de Alface com Milho	Salada de Acelga	Salada de Rúcula com Tomate	Salada de Couve-Flor			
		Proteína	Omelete com Queijo	Espaguete à Bolonhesa	Filé de Peixe	Estrogonofe de Frango	Carne Assada Fatiada ao Molho			
		2ª Proteína	Nuggets de Frango	Carne Moída	Carne de Panela com Legumes	Ovos Cozidos com Legumes	Picadinho de Frango c/ Cenoura			
		Guarnição	Creme de Legumes	Couve Refogada	Purê de Batata	Batata Palha	Creme de Milho			
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco			
		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca				
		Bebida	Suco de Manga	Suco de Morango	Suco de Maracujá	Limonada	Suco de Caju			
Sobremesa	Melancia	Gelatina de Uva	Mexerica	Salada de Frutas	Mousse de Chocolate					
13/jan			14/jan		15/jan		16/jan		17/jan	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Couve Fatiadinha	Salada de Acelga	Salada de Cenoura	Salada de Brócolis	Salada de Chuchu com Beterraba			
		Proteína	Ovos Mexidos com Abobrinha	Panqueca de Carne ao Sugo	Frango Ensopado	Frango Assado	Carne de Panela			
		2ª Proteína	Frango Desfiado ao Molho com Milho	Isclas de Frango	Kibe Assado	Omelete de Tomate	Fricassê de Frango			
		Guarnição	Abóbora Refogada	Espinafre Refogado	Polenta Cremosa	Creme de Milho	Acelga Refogada			
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco			
		Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca				
		Bebida	Suco de Laranja	Suco de Uva Integral	Limonada	Suco de Abacaxi com Hortelã	Suco de Caju			
Sobremesa	Maçã	Gelatina de Framboesa	Manga	Mamão	Banana					
20/jan			21/jan		22/jan		23/jan		24/jan	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Escarola Fatiadinha	Salada de Beterraba com Manjeriçao	Salada de Repolho com Vinagrete	Salada de Almeirão Fatiadinho	Salada de Cenoura com Mel			
		Proteína	Ovos Cozidos com Legumes	Isclas de Carne	Isclas de Peixe	Estrogonofe de Carne	Carne Desfiada com Pimentão			
		2ª Proteína	Rocambolo de Carne Moída	Penne ao Molho Sugo	Ovos Mexidos com Queijo	Frango Xadrez	Coxa/Sobrecoxa Assada			
		Guarnição	Mandioquinha Cozida	Legumes na Manteiga	Purê de Batata	Batata Palha	Farofa de Legumes			
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco			
		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca				
		Bebida	Suco de Morango	Suco de Manga	Suco de Maracujá	Limonada	Suco de Uva Integral			
Sobremesa	Melancia	Gelatina de Abacaxi	Laranja Lima	Maçã	Pêra					
27/jan			28/jan		29/jan		30/jan		31/jan	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Folhas	Salada de Rúcula	Salada de Tomate com Manjeriçao	Salada de Agrião com Manga	Salada de Acelga			
		Proteína	Omelete de Legumes	Lasanha à Bolonhesa	Frango Empanado Assado	Frango em Cubos Acebolado	Picadinho de Carne com Mandioca			
		2ª Proteína	Frango à Parmegiana	Carne Moída	Fritada de Ovos	Bife à Rolê	Frango Desfiado ao Molho			
		Guarnição	Brócolis ao Vapor	Berinjela Refogada	Creme de Milho	Beterraba Cozida	Purê de Batata			
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco			
		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca				
		Bebida	Suco de Caju	Suco de Maracujá	Suco de Goiaba	Suco de Manga	Suco de Laranja			
Sobremesa	Mexerica	Salada de Frutas	Abacaxi	Maçã	Gelatina de Morango					

**Todos os dias, é servido Salada de Alface e Tomate.

**Prato Base - Todas as Quartas-Feiras, é servido Arroz Integral.

Cardápio sujeito a alterações. | As frutas poderão variar de acordo com a maturação no momento de ser servida.

Cardápio Desenvolvido por: Gabriela Cavaca CRN3: 28.154