Cardápio Turno Integral Manhã – Agosto 2017

Segunda 31/07	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta – 03	Sexta – 04
Lanche manhã	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***
Suco de laranja Bolo mesclado Melão	Suco de uva Pão caseiro com requeijão Mamão	Suco de laranja Biscoito de canela Banana	Suco de abacaxi Cachorro quente Bergamota	Leite com baunilha Torradinha de queijo Laranja
Almoço	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***
Arroz, feijão , bife grelhado, iscas de frango, batata corada. Saladas: alface, tomate e cenoura raladas. Frutas da estação	Massa à bolonhesa, frango assado, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela, bife de frango, purê de batata. Saladas: alface, tomate e cenoura Gelatina	Arroz, feijão, bife de frango, iscas grelhadas, omelete de legumes. Saladas: alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão de cor, carne assada, frango com molho branco, farofinha de legumes. Saladas: alface, tomate e beterraba Frutas da estação
Segunda – 07	**Terça – 08**	**Quarta – 09**	**Quinta – 10**	**Sexta - 11**
Lanche manhã	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***
Suco de uva Sanduíche de chester Mamão	Suco de abacaxi Cookies caseiro Maçã	Suco de tangerina Cachorrinho saudável Melão orange	Bebida láctea Cereal de milho Banana	Suco de laranja Pizza com manjericão Bergamota
Almoço	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***
Arroz, lentilha, bife de frango, bife grelhado, omelete de espinafre. Saladas: alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, iscas de frango milho na manteiga. Saldas: alface, tomate e brócolis Frutas da estação	Arroz, feijão, hambúrguer à pizzaiolo, frango asado, purê e mandioquinha. Saladas: alface, tomate e beterraba Creme de chocolate	Massa de frango com molho branco, bife grelhado, feijão, seleta de legumes. Saladas: alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe à milanesa, iscas de frango batata corada. Saladas: alface, cenoura e cenoura cozida Frutas da estação
Segunda– 14	**Terça – 15**	**Quarta – 16**	**Quinta – 17**	**Sexta – 18**
Lanche manhã	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***
Leite com cacau Biscoito com requeijão Maçã	Suco de tangerina Pão de queijo Laranja do céu	Suco de uva Torta de frango Melão	Suco de laranja Bolo de cenoura Mamão	Suco de abacaxi Biscoito de queijo Banana
Almoço	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***
Massa à bolonhesa, feijão, bife grelhado, brócolis alho e óleo. Saladas: alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, coração de frango na panela de ferro, iscas grelhadas, polenta cremosa. saladas: beterraba e vagem Frutas da estação	Arroz, feijão, bife de frango, lasanha de carne jardineira de legumes. Saladas: alface , tomate e brócolis Frutas da estação	Arroz, feijão de cor, carne de panela bife de frango, batata sautê. Saladas: alface, tomate e couve-flor. Gelatina com merengue	Carreteiro, ovo cozido, feijão, milho na manteiga. Saladas: alface, tomate e pimentão colorido Frutas da estação
Segunda – 21	**Terça – 22**	**Quarta – 23**	**Quinta – 24**	**Sexta - 25**
Lanche manhã	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***
Suco de laranja Croissant chocolate Mamão	Suco de tangerina Torradinha de queijo Bergamota	Suco de uva Pão caseiro de cenoura Maçã	Leite com baunilha Sequilhos caseiro Banana	Suco de abacaxi Cachorrinho saudável c/ frango Melão orange
Almoço	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***
Arroz, feijão, picadinho com molho, bife grelhado, quibebe. Salada: alface, tomate e brócolis Frutas da estação	Arroz, lentilha, carne assada, strogonoff, batata palha. Saladas: alface, tomate e pepino Frutas da estação	Massa, frango com molho, bife grelhado ,feijão, cenoura baby com ervilhas. Saladas: alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, frango assado, iscas grelhadas, polenta gratinada. Saladas: alface, tomate e milho Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de frango, bife grelhado, seleta de legumes. Saladas: alface, tomate e brócolis Torta de bolacha
Segunda – 28	**Terça – 29**	**Quarta – 30**	**Quinta – 31**	**Sexta – 01/09**
Lanche manhã	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***	***Lanche manhã***
Suco de uva Bisnaguinha integral com requeijão	Suco de laranja Pão de queijo caseiro Maçã	Bebida láctea Cereal de milho Banana	Suco de abacaxi Bolo de formigueiro Mamão	Suco de laranja Sanduíche de chester bergamota
Almoço	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***	***Almoço***
Carreteiro, feijão, ovo cozido, milho na manteiga. Salada de alface, tomate e pimentão colorido. Frutas da estação	Arroz, feijão, hambúrguer à pizzaiolo, frango com molho branco, batata sorriso, saladas: alface, tomate e cenoura ralada Gelatina	Arroz, feijão, peixe à milanesa, iscas de frango purê de batata. Saladas: alface, tomate e beterraba. Frutas da estação	Massa com coração, iscas de carne, feijão, jardineira de legumes. Saladas: alface, tomate e couve-flor Frutas da estação	Arroz, feijão de cor, lasanha de frango, bife grelhado, omelete de legumes, saladas: alface, tomate e vagem Frutas da estação

Observação:

*** Esse cardápio está sujeito a alterações.**

*** Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.**

*** Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada. Após o almoço será oferecido água.**

*** O cereal de milho utilizado é sem açúcar.**

*** A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.**

*** Os cardápios são elaborados para atender as necessidades nutricionais da faixa etária.**

Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN2 4510
Colégio Farroupilha – ABE 1858