

CARDÁPIO MENSAL ESPECIAL DE FÉRIAS

JANEIRO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira 10	Quinta-feira 11	Sexta-feira 12
LANCHE			Biscoito e chá	Pão caseiro com geleia e suco	Cuca e suco
ALMOÇO			Arroz, feijão, carne de panela, saladas, suco e água	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, massa, saladas, água	Arroz, feijão, bife acebolado, saladas, água
LANCHE 1			Frutas	Biscoito e suco	Frutas
LANCHE 2			Pão caseiro com geleia	Cuca	Presuntinho assado
	Segunda-feira 15	Terça-feira 16	Quarta-feira 17	Quinta-feira 18	Sexta-feira 19
LANCHE	Bolacha caseira e chá	Calça virada	Pão caseiro com geleia e suco	Pizza caseira e suco	Nega maluca e chá
ALMOÇO	Arroz, feijão, carreteiro, saladas, suco e água	Arroz, lentilha, carne de porco, batata cozida, saladas, água	Arroz, feijão, frango ao molho de tomate, polenta mole, saladas, água	Arroz, feijão, cubinhos ao molho de tomate, saladas, suco e água	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, massa, saladas, água
LANCHE 1	logurte e cereais	Frutas	Biscoito e suco	Frutas	Bolacha caseira
LANCHE 2	Calça virada	Pão caseiro com geleia	Pizza caseira	Nega maluca	Sanduíche
	Segunda-feira 22	Terça-feira 23	Quarta-feira 24	Quinta-feira 25	Sexta-feira 26
LANCHE	Sanduíche e suco	Presuntinho assado	Pão caseiro com geleia e leite	Bolacha caseira	Pão integral com geleia
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de porco, saladas, água	Arroz, feijão, frango ao molho de tomate, massa, saladas, suco e água	Arroz, lentilha, salsichão, pão, saladas, suco e água	Arroz, feijão, bife de frango, purê de batata, saladas, água	Cachorro quente, alface, tomate, milho, ervilha, suco e água
LANCHE 1	Biscoito e chá	logurte e cereais	Frutas	Rosca de polvilho	Frutas
LANCHE 2	Presuntinho assado	Pão caseiro com geleia	Bolacha caseira	Pão integral com geleia	Cuca
	Segunda-feira 29	Terça-feira 30	Quarta-feira 31	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Cuca e chá	Bolo de laranja	Calça virada		
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, bolinho de cenoura, saladas, suco e água	Arroz, feijão, frango assado, saladas, água	Arroz, feijão, carne de porco, batata cozida, saladas, suco e água		
LANCHE 1	Sagu e creme	Frutas	Danete caseiro		
LANCHE 2	Bolo de laranja	Calça virada	Pão integral com geleia		

Cardápio poderá sofrer alterações.

Gabriele Saueressig, Nutricionista CRN 10359

Frutas sempre estarão à disposição em todas as refeições.