

Cardápio Agosto 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
			Palitos de gergelim (2 unidades)	Pizza (1 fatia M)
			Croissant de doce de leite (2 unidades)	Goiabinha (1 unidade)
			Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
			Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Sexta-feira 02/08
			Strogonoff de glúten	PTS refogado com legumes
			Batata palha	Polenta cremosa
			Couve-flor refogada	Vagem ao alho e óleo
			Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
			Arroz Integral	Arroz Integral
			Feijão	Feijão
			Alface lisa	Alface crespa
			Tomate	Tomate
			Brócolis	Rabanete
			Sagu (1 porção)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 29/07	Terça-feira 30/07	Quarta-feira 31/07	Quinta-feira 01/08	Segunda-feira 02/08
			Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)
			Bolo de coco (1 fatia)	Sequinhos (5 unidades)
			Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
			Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Agosto 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Mini esfiha de queijo (2 unidades)	Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Mini pão de espinafre com queijo (1 unidade)	Cachorro quente (1/2 pão ou 1 mini)
Sucrilhos (1 xícara)	Rosquinha de coco (5 unidades)	Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Bolo integral de chocolate com cobertura (1 fatia)	Barra de cereal (1 unidade)
Iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
Grão de bico à brasileira	Lasanha à bolonhesa	Quiche de ricota e espinafre	Glúten à Parmegiana	Ovo cozido
Macarrão ao sugo	Mandioca sauté	Creme de batata	Batata palito assada	Farofa de cenoura
Jardineira de legumes	Chuchu refogado	Cenoura com milho refogados	Abóbora refogada	Couve-flor e brócolis ao creme branco
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Couve manteiga	Alface americana	Alface lisa	Alface roxa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Pepino	Cenoura ralada	Repolho bicolor	Acelga	Beterraba cozida
Fruta	Mousse de maracujá (1 porção)	Fruta	Pé de moleque (1 unidade)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 05/08	Terça-feira 06/08	Quarta-feira 07/08	Quinta-feira 08/08	Sexta-feira 09/08
Pão integral com manteiga (1/2 pão)	Rosquinha de polvilho (6 unidades)	Torrada com queijo quente (2 fatias)	Pão francês com patê de cenoura (1/2 pão ou 1 mini)	Mini cheeseburger (1 unidade)
Biscoito amanteigado (5 unidades)	Bolo formigueiro (1 fatia)	Muffin de baunilha com gotas de chocolate (1 unidade)	Sequilhos (5 unidades)	Bolacha doce (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Agosto 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Torrada com ervas (2 fatias)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Rosquinha de polvilho (6 unidades)	Bolacha salgada (5 unidades)
Biscoito de coco (5 unidades)	Bolo de fubá (1 fatia)	Sequinhos (5 unidades)	Fatia hungara (1 unidade)	Mini torta de banana (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
Almondegas	Omelete	Quibe assado recheado com queijo e legumes	Quiche colorido de legumes	Picadinho de glúten ao molho madeira
Polenta cremosa	Batata salsa ao alho e óleo	Mandioca dourada	Batata palito assada	Milho refogado
Cenoura refogada	Abobrinha refogada	Cenoura ao molho branco	Brócolis refogado	Jardineira de legumes
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface Roxa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Rabanete	Pepino	Agrião	Beterraba ralada	Salpicão de grão de bico
Fruta	Canjica (1 porção)	Fruta	Torrone (1 unidade)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 12/08	Terça-feira 13/08	Quarta-feira 14/08	Quinta-feira 15/08	Sexta-feira 16/08
Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Pizza (1 fatia M)
Torrone (1 unidade)	Goiabinha (1 unidade)	Cookies com gotas de chocolate (2 unidades)	Bolo de baunilha com cobertura (1 fatia)	Sucrilhos (1 xícara)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	logurte (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Agosto 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Rosquinha de polvilho (6 unidades)	Torrada com queijo quente (2 fatias)	Sanduíche natural (1/2 pão de fôrma ou 1 mini)	Bolacha salgada (5 unidades)
Sucrilhos (1 xícara)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate (1 fatia)	Barra de cereal (1 unidade)	Bolacha doce (5 unidades)	Croissant de doce de leite (2 unidades)
Iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
PTS ao pomodoro	Glúten acebolado	Omelete recheado	Lasanha aos 4 queijos	Strogonoff de grão de bico
Mandioca sauté	Batata com ervas	Macarrão integral ao sugo	Farofa de banana	Batata palha
Vagem refogada	Couve-flor cozida	Cenoura refogada	Sopa de letrinhas com legumes	Brócolis ao alho e óleo
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Couve manteiga	Alface roxa	Alface lisa	Alface americana	Alface crespa
Tomate	Cenoura ralada	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho bicolor	Palmito, tomate cereja e orégano	Brócolis	Vagem	Beterraba cozida
Fruta	Pingo de leite (1 unidade)	Fruta	Mousse de morango (1 porção)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 19/08	Terça-feira 20/08	Quarta-feira 21/08	Quinta-feira 22/08	Sexta-feira 23/08
Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Bisnaguinha com manteiga (2 unidades)	Mini pão de batata com catupiry (2 unidades)	Pipoca (1 e 1/2 xícara)	Pizza (1 fatia M)
Rosquinha de coco (5 unidades)	Sequinhos (5 unidades)	Cookies de aveia (2 unidades)	Bolo mármore (1 fatia)	Goiabinha (1 unidade)
Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Cardápio Agosto 2019

Lanche da manhã

Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
Bisnaguinha com queijo (2 unidades)	Pão de queijo (2 unidades de 40g)	Pão integral com manteiga (1/2 pão)	Mini cheeseburger (1 unidade)	Mini pão de cenoura com queijo (1 unidade)
Biscoito amanteigado (5 unidades)	Sucrilhos (1 xícara)	Sequinhos (5 unidades)	Bolacha doce (5 unidades)	Rosquinha de coco (5 unidades)
Suco ou chá (1 copo)	iogurte (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)

Almoço

Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
Escondidinho vegetariano	Almondegas ao sugo	Grão de bico refogado	Glúten à milanesa	Ovo cozido
Batata doce doré	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Polenta cremosa	Batata sauté
Chuchu com milho	Couve manteiga refogada	Jardineira de legumes	Quibebe	Cenoura refogada
Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado	Arroz Parboilizado
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Alface lisa	Alface crespa	Alface roxa	Acelga	Alface americana
Tomate	Tomate	Tomate	Beterraba ralada	Tomate cereja
Cenoura cozida	Couve-flor	Pepino	Tomate	Agrião
Fruta	Paçoca (1 unidade)	Fruta	Pudim de baunilha (1 porção)	Fruta

Lanche da tarde

Segunda-feira 26/08	Terça-feira 27/08	Quarta-feira 28/08	Quinta-feira 29/08	Sexta-feira 30/08
Mini esfiha de queijo (2 unidades)	Rosquinha de polvilho (6 unidades)	Pão francês com requeijão (1/2 pão ou 1 mini)	Torrada com ervas (2 fatias)	Cachorro quente (1/2 pão ou 1 mini)
Pão de mel (1 unidade grande ou 2 pequenas)	Bolo de laranja (1 fatia)	Fatia hungara (1 unidade)	Bolo de maçã da nutri (1 fatia)	Torrone (1 unidade)
Achocolatado (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)	Suco ou chá (1 copo)
Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)	Fruta (1 unidade)