

CARDÁPIO DE ABRIL 2019

ALMOÇO e JANTAR

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
		ALMOÇO	1ª & 3ª SEMANAS	Arroz integral com cenoura e feijão Carne de panela Panqueca com queijo Salada de mini rúcula e mini tomate	Arroz integral com lentilha Filé de frango grelhado Milho na manteiga Salada de alface com manga	Macarrão com tomate em cubos, queijo branco e orégano Opção: arroz integral com feijão Couve-flor na salsa Salada de pepino
	2ª & 4ª SEMANAS	Arroz integral e feijão branco Frango assado no maracujá Creme de espinafre Salada de alface com tomate	Arroz integral com feijão Isclas de carne ao molho Purê de batata Salada de pepino com limão	Macarrão a bolonhesa Opção: arroz integral com feijão Brócolis ao alho Salada de repolho roxo	Arroz integral e feijão preto Carne de panela Quinoa com tomate, cenoura e salsa Couve manteiga refogada	Arroz integral e lentilha Nuggets de peixe caseiro e assado Abobrinha refogada com queijo Salada mix de folhas
SOBREMESA	1ª & 3ª SEMANAS	Maçã	Banana	Sorbet de manga	Abacaxi	Pera
	2ª & 4ª SEMANAS	Banana	Manga	Melão	Melancia	Salada de fruta com granola
JANTAR	1ª & 3ª SEMANAS	Arroz com legumes e isclas de frango ao molho de tomate	Canja com arroz integral e cenoura em cubos	Risotinho com carne moída com queijo gratinado	Panquecas com frango e molho de tomate ao forno	Sopa de legumes com carne em cubos
	2ª & 4ª SEMANAS	Escondidinho de carne moída com purê de batata	Sopa creme de cenoura e batata doce	Arroz integral com lentilha e peixe (merluza ou linguado) grelhado	Canja de frango com arroz e cenoura	Quibe de forno com purê de mandioquinha

Obs.: Este cardápio está sujeito a alterações devido qualidade e disponibilidade dos produtos frescos;

Todos os dias tem opção de arroz e feijão

Fabiana Borrego
Nutricionista CRN3-13096