

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaigara) - FEVEREIRO 2019

Semana I: de 04 a 08 de Fevereiro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Salada Colorida (Repolho Roxo + Hortelã + Manga)	Alface Americana, Tomate Cereja/ Vinagrete	Alface, Tomate/ Kani Kama	Alface Americana, Tomate Cereja / Pepino	Alface, Tomate/ Acelga com Abacaxi
Saladas Cozidas	Batata / Beterraba c/ Milho Verde	Vagem / Abobrinha Refogados	Brócolis / Cenoura	Abóbora com Ervilha/ Ovo de Galinha	Grãos (grão de bico, lentilha, semente de linhaça) / Chuchu com Passas
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco / Integral c/ Couve	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão c/ Cenoura (batida)	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Espaguete Alho e Óleo	Legumes Gratinado	Puré de Aipim	Espaguete com Molho de Tomate (Separado)	Farofa com Acelga
Prato Principal	Estrogonofe de Frango com Batata Palha	Lasanha de Queijo e Presunto	Carne do Sol Acebolada	Catado de Peixe	Quiabada
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Frango com Brócolis	Filé de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Brigadeiro de Copinho	Frutas	Gelatina de Uva

*Cardápio sujeito a alterações

Semana II: de 11 a 15 de Fevereiro / 2019 - CAI

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate Cereja/ Cenora c/ Repolho Ralado	Alface, Tomate / Couve	Alface, Tomate/ Rúcula com Manga	Alface, Tomate/ Agrião com Laranja	Alface, Tomate/ Pepino
Saladas Cozidas	Batata com Atum/ Brócolis	Abobrinha Refogada / Mista de Legumes	Chuchu/ Vagem Refogada	Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Brócolis	Abobora com Milho/ Ovo de Codorna
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Lentilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Farofa de Couve	Penne ao Molho Parisiense (Separado)	Pirão	Puré de Batata Doce	Macarrão com Molho de Tomate (Separado)
Prato Principal	Omelete de Carne	Filé de Peixe com Molho de Limão	Cozido	Filé de Frango Ensopado com Abóbora e Quiabo	Carne Moída
Opção 1	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Filé Frango Grelhado com Couve Flor
Sobremesa	Frutas	Bananinha Paraibuna	Frutas	Picolé de Fruta	Fruta

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 18 a 22 de Fevereiro / 2019 - CAI

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
--	---------	-------	--------	--------	-------

Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Agrião	Alface, Tomate/ Tabule	Alface, Tomate / Nuts (Castanha, Passas, Damasco)	Alface, Tomate/ Pepino Recheado com Ricota	Alface, Tomate/ Beterraba Ralada
Saladas Cozidas	Batata Doce / Abóbora com Semente de Linhaça	Repolho Refogado/ Grão de Bico	Beterraba / Couve Flor	Brócolis com Cenoura / Ovo de Codorna	Couve Refogada / Cenoura com Batata
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Passas	Branco/Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Macarrão Parafuso com Tomate Cereja	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Espaguete com Molho de Tomate (Separado)	Farofa com Cenoura	Purê de Abóbora
Prato Principal	Fricassé de Frango	Filé de Peixe Empanado (Forno)	Coxa e Sobrecoxa de Frango (Assada)	Frango Desfiado com Milho	Hamburguer de Carne de Forno
Opção 1	Filé de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Bife Acebolado	Cubos de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Salada de Frutas	Bolo de Cenoura com Cobertura de Cocolate	Frutas	Max Goiabinha

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 25 a 01 de Fevereiro / Março 2018 - CAI (CARNAVAL COM SUCOS DE VERÃO E FRUTAS FANTASIADAS)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate/ Pepino	Alface Americana, Tomate Cereja / Cenoura Ralada c/ Batata Palha	Alface, Tomate / Rúcula c/ Laranja	RECESSO CARNAVAL	RECESSO CARNAVAL
Saladas Cozidas	Beterraba, Ovo Cozido	Brocolis/ Batata com Ervilha	Abóbora c/ Milho/ Chuchu com Passas		
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Cenoura e Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral		
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto		
Guarnição	Espaguete com Molho de Tomate (Separado)	Purê de Batata	Farofa c/ Cenoura		
Prato Principal	Bolinho de Peixe de Forno	Lombo Recheado com Ovo	Frigideira de Carne		
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Frango Grelhado		
Sobremesa	Frutas	Picolé de Frutas	Frutas		
	Sucos de Verão (Laranja c/ Cenoura)	Sucos de Verão (Melancia com Limão)	Sucos de Verão (Maracujá com Melão e Gengibre)		

*Cardápio sujeito a alterações

Alface, Tomate/ Vinagrete	Alface , Tomate/ Repolho
Cenoura/ Beterraba	Batata c/ Cenoura/ Grão de
Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão com Abóbora	Feijão Preto
Spagete com Molho	Batata Assada com
de Tarte	Óruga
Frango com Melão	Madalena de Carne
Grelhada	Frango Grelhada
Cenoura	Frutas