

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaigara) - OUTUBRO 2018

Semana I: de 01 a 05 de Outubro 2018 CAI

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Roxa, Tomate/ Rúcula com Laranja	Alface, Tomate / Vinagrete	Alface, Tomate / Agrião com Manga	Alface Americana, Tomate / Cenoura c/Beterraba Ralada	Alface, Tomate / Acelga c/ Morango / Cenoura c/ Beterraba Ralada
Saladas Cozidas	Cenoura c/ Batata / Beterraba c/Uva	Couve Refogada / Chuchu c/ Milho	Abobora c/ Ervilha / Batata com Peito de Frango	Grão de Bico/ Vagem	###
Arroz (02 tipos)	Branco / Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco / Integral	Branco Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão Alho e Óleo	Farofa com Ovo	Macarrão com Molho de Tomate	Puré de Batata	Pirão
Prato Principal	Omelete de Queijo c/ Atum	Coxa e Sobrecoxa Ensopada	Picadinho de Carne com Quiabo	Catado de Peixe	Cozido
Opção 1	Isca Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada	Cubos de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Filé de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Frutas	Mouse de Limão	Frutas	Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

*Cardápio sujeito a alterações

Semana II: de 08 A 12 de Outubro 2018 (CAI) CARDÁPIO: SEMANA ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate Cereja/ Repolho Roxo	Alface, Tomate / Vinagrete c/ Maça e Castanhas	Montagem de Pratos com Carinhas	Alface, Tomate/ Nozes c/ Passas, Damasco e Castanhas	FERIADO
Saladas Cozidas	Batata Doce / Abobora c/ Ervilha	Brócolis com Cenoura /Seleta de Legumes		Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Beterraba	
Arroz (02 tipos)	Branco/Integral com Couve	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão	
Guarnição	Mini Pizza	Festival de Massas	Farofa c/ Cenoura	Batata em Tiras Assada	
Prato Principal	Bolinho de Peixe Assado com Molho de Limão (Separado)	Polpetas de Carne c/ Queijo e Óregano	Panqueca de Frango Colorida	Mini Hamburguer de Frango com Molho de Tomate	
Opção 1	Filé de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado com Couve Flor	Carne do Sol Acebolada	Isca de Carne Grelhada	
Sobremesa	Frutas na Casquinha	Picolé de Fruta	Bombom de Chocolate	Gelatina Mosaico	

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 15 a 19 Outubro 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	FERIADO	Alface, Tomate Cereja/ Tomate com Pepino / Topical	Alface, Tomate/ Agrião c/ Tomate Seco	Alface Roxa, Tomate/ Rúcula com Laranja	Alface Americano, Tomate Cereja / Beterraba com Uva
Saladas Cozidas		Cenoura, Couve e Repolho Refogado / Brócolis com Cenoura	Beterraba c/Milho/ Grão de Bico	Seleta de Legumes / Abobrinha	Couve Refogada / Vinagrete de Feijão Fradinho
Arroz (02 tipos)		Branco/ 7 Grãos	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco / Integral c/Lentilha
Feijão		Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição		Feijão Tropeiro	Puré de Batata Doce	Farofa com Brócolis	Macarrão com Molho de Tomate
Prato Principal		Lasanha de Frango c/ Requeijão	Lombo recheado com Cenoura	Peixe Empanado (Forno)	Estrogonofe de Frango com Batata Palha
Opção 1		Churrasco Misto (Carne + Frango)	Cubos de Frango Grelhado	Isca de Frango Grelhado	Filé de Carne Grelhada
Sobremesa		Frutas	Max Goiabinha	Frutas	Pudim de Leite

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 22 a 26 de Outubro 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Pepino	Alface, Tomate Cereja/ Pepino	Alface, Tomate/ Acelga c/ Morango	Alface, Tomate / Folhas c/ Mussarela	Alface Americano, Tomate Cereja / Cenoura c/ Pepino Ralado
Saladas Cozidas	Beterraba/ Chuchu com Milho e Ervilha	Couve Flor / Brócolis	Repolho Roxo, Abobora	Mandioquinha / Couve Refogada	Vagen c/ Abobora / Batatinha Vinagrete
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/Integral / Beterraba	Branco / Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Puré de Aipim	Penne Colorido	Gratinado de Brócolis	Macarrão com Molho de Tomate (Separado)	Farofa com Acelga
Prato Principal	Frango á Pizzaiolo	Peixe a Portuguesa	Coxa e Sobrecoxa Assada com Molho de Tomate	Carne Moída	Quiche de Carne com Queijo
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada c/ Couve Flor	Filé de Frango Grelhado	Cubos Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Brigadeiro de Copinho	Frutas	Bananinha Paribuna	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana V: de 29 de Outubro a 02 de Novembro 2018 (CAI)

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

Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Pepino	Alface, Tomate/ Rúcula com Tomate Seco	Saladas Fantasiadas de Halloween	Alface, Tomate /	FERIADO
Saladas Cozidas	Beterraba/ Chuchu com Atum	Couve Flor / Brócolis com Beterraba		Mandioquinha / Couve Refogada	
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral c/ Lentilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/Integral / Beterraba	
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Preto	
Guarnição	Macarrão Alho e Óleo com Tomate Cereja	Purê de Batatas	Macarrão Parafuso com Molho Parasiense (Separado)	Farofa com Passas	
Prato Principal	Bife de Panela c/ Batata	Filé de Frango a Parmegiana	Peixe Assado Forno	Bife ao Molho Madeira	
Opção 1	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Cubos de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas Fantasiadas de Halloween	Gelatina de Morango	

*Cardápio sujeito a alterações