

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Anchietinha Itaigara) - SETEMBRO 2018

Semana I: de 03 a 07 de Setembro 2018 CAI - CARDÁPIO: SEMANA ESPECIAL INDEPENDÊNCIA DO BRASIL - PRATOS REGIONAIS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Roxa, Tomate / Rúcula com Laranja	Alface, Tomate/ Vinagrete	Alface, Tomate c/ Pepino/ Agrião c/ Laranja	Alface Americana, Tomate / Cenoura c/Beterraba Ralada	FERIADO
Saladas Cozidas	Batatinha c/ Atum / Beterraba c/Uva	Brócolis c/ Cenoura / Ovo de Codorna	Couve Refogada Abobora c/ Ervilha	Grão de Bico/ Vagem c/ Morango	
Arroz (02 tipos)	Arroz Carreteiro SUL/ Integral	Branco/ Integral c/ Acelga	Branco/ Integral c/Brócolis	Branco / Integral	
Feijão	Feijão	Feijão/ FEIJÃO TROPEIRO DO MARCINHO E DO JOÃO BENÍCIO - SUDESTE	Feijão	Feijão	
Guarnição	Macarrão Alho e Óleo	FAROFA AMANTEIGADA DO MARCINHO E DO JOÃO BENÍCIO	Purê de Batatas	Mandioca Assada NORDESTE	
Prato Principal	Filé de Frango a Parmegiana (Forno)	Coxa e Sobrecoxa Assada ao Molho de Alecrim	Omelete de Carne Moída	Ensopado de Peixe CENTRO-OESTE	
Opção 1	Churrasco Misto (Carne e Frango) SUL	CARNE DO SOL ACEBOLADA DO MARCINHO E DO JOÃO BENÍCIO	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Frango Grelhado	
Sobremesa	Frutas Manga NORDESTE	BRIGADEIRO DO JOÃO BENÍCIO	Fruta Abacaxi CENTRO-OESTE	Açaí NORTE	
	Suco de Cupuaçu NORTE	UVA ROXA DO MARCINHO		Suco de Acerola NORDESSETE	

*Cardápio sujeito a alterações

Semana II: de 10 A 14 DE Setembro 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface Americana, Tomate Cereja/ Repolho Roxo	Alface, Tomate / Pimentão Colorido Ralado c/ Quinoa	Alface, Tomate/ Nozes c/ Passas, Damasco e Castanhas	Alface, Tomate / Pepino	Alface, Tomate/ Repolho c/ Milho e Ervilha
Saladas Cozidas	Chuchu Refogado / Cenoura em Rodela	Beterraba / Mista de Legumes	Brócolis/Kani c/ Passas	Couscous Marroquino de Frango com Cenoura e Passas / Brócolis	Batatinha / Ovo
Arroz (02 tipos)	Branco/Integral 7 Grãos	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/Milho e Ervilha	Branco/ Integral	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Legumes Sauté	Macarrão Alho e Óleo c/ Tomate Cereja	Purê de Aipim	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)	Farofa c/ Ovo
Prato Principal	Panqueca de Carne	Estrogonofe de Frango c/ Batata Palha	Peixe a Portuguesa	Frango Desfiado c/ Milho	Bife de Panela c/ Batata

Opção 1	Filé de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada c/ Brócolis	Isca de Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Picolé de Fruta	Frutas	Maxi Goiabinha

*Cardápio sujeito a alterações

Semana III: de 17 a 21 de Setembro 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Repolho	Alface, Tomate/ Acelga c/ Morango	Alface, Tomate/ Cenoura c/Ervilha	Alface Roxa, Tomate/ Rúcula c/ Laranja	Alface Americano, Tomate Cereja / Agrião
Saladas Cozidas	Batata Doce / Abóbora com Semente de Linhaça	Couve Frlor / Brócolis	Beterraba c/Milho/ Grão de Bico	Mista de Legumes / Ovo	Couve Refolgada / Feijão Fradinho
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Nozes	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco / Integral c/Lentilha
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Macarrão c/ Molho Tomate (Separado)	Banana da Terra Cozida	Macarrão Parafuso c/ Carne Moída (Forno)	Farofa c/ Brócolis	Purê de Batata Doce
Prato Principal	Frango á Pizzaiolo	Frigideira de Carne	Frango Xadrez	Lombo Recheado c/ Ovos	Bolinho de Peixe de Forno
Opção 1	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Cubos de Frango Grelhado
Sobremesa	Fruta	Bolo de Cenoura c/ Cobertura de Chocolate	Frutas	Mouse de Maracujá	Frutas

*Cardápio sujeito a alterações

Semana IV: de 24 a 28 de Setembro 2018 (CAI)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas Cruas	Alface, Tomate Cereja/ Abacaxi	Alface, Tomate/ Acelga c/ Morango	Alface, Tomate/ Couve com Manga	Alface, Tomate / Folhas c/ Mussarela	Alface Americano, Tomate Cereja / Cenoura c/ Pepino Ralado
Saladas Cozidas	Couve Flor / Quiabo	Repolho Roxo, Abobora	Beterraba/ Chuchu com Milho e Ervilha	Mandioquinha / Couve Refogada	Vagen c/ Abobora / Batatinha Vinagrete
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral c/ Cenoura	Branco/ Integral	Branco/Integral / Beterraba	Branco / Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão / Fradinho (sem camarão)	Feijão	Feijão Preto	Feijão
Guarnição	Purê Misto (Abóbora e Batata)	Vatapá / Caruru / Farofa	Macarrão ao Molho Parasiense (Separado)	Nhoque de Batata c/ Molho de Tomate	Macarrão c/ Molho de Tomate (Separado)
Prato Principal	Peixe Empanado (Forno)	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Hamburguer de Carne de Forno	Picadinho de Carne c/ Abobora	Carne Moída

Opção 1	Cubos de Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada	Isca de Frango Grelhado	Filé de Frango Grelhado	Frango Grelhado
Sobremesa	Frutas	Frutas	Doce de Leite de Copinho	Frutas	Gelatina de Morango

*Cardápio sujeito a alterações