

## CARDÁPIO SEMANAL 25 a 29-06-18

LANCHE DE INTERVALO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<b>PÃO</b>	pão mandi	pão francês	Pao frances	pão caseiro	pão francês
	<b>PREPARAÇÃO</b>	pão de queijo	bolo de chocolate	rosca caracol com granulado	bolo de laranja	broa de milho
	<b>BEBIDAS</b>	Café sem açúcar, Leite, Refresco	Café sem açúcar, Leite, Refresco	Café sem açúcar, Leite, Refresco	Café sem açúcar, Leite, Refresco	Café sem açúcar, Leite, Refresco
	<b>COMPLEMENTOS</b>	Açúcar, Adoçante, Margarina	Açúcar, Adoçante, Margarina	Açúcar, Adoçante, Margarina	Açúcar, Adoçante, Margarina	Açúcar, Adoçante, Margarina

ALMOÇO	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<b>SALADA</b>	Acelga com manga e beterraba	Repolho verde com tomate e cenoura rodela	Alface, pepino, tomate	rucula com laranja e rabanete	Alface com chuchu e milho
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	File de frango grelhado	Silveirinha de carne moida (com banana frita)	Costela Bovina ao molho (desossada)	Frango ao molho	Cubos suínos ao molho barbecue
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Omelete simples	Kibe de soja	Sufle de abóbora	Ovo coz m. branco	Grão de bic. tom. e milho
	<b>GUARNIÇÃO</b>	Berinjela ao forno, pimentão colorido, azeite	Macarrão ao Alho e óleo com Açafrão	mandioca cremosa (cubinhos de mandioca cozidos ao molho)	Abobrinha refogada	Farofa de Abacaxi
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>		Arroz com milho e ervilhas			
	<b>SOBREMESA</b>	laranja	melão	melancia	banana	mamão
	<b>BEBIDA</b>	Limão	caju	abacaxi	uva	morango

JANTAR	COMPOSIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<b>SALADA</b>	Alface com tomate e vagem	acelga com ervilha e chuchu	alface com beterraba e milho	repolho com vagem e cenoura	tomate com alface e abacxi
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Arroz c/ carne de sol e cebola carameadal	Estrogonofe de frango	Arroz tropeiro (carne de sol, couve e torresmo)	Galinhada (arroz, fgo, milho, açafrão)	Espaguete ao molho de calabreza/molho branco
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Ovo frito	Charuto de repolho c/ proteína de soja	Lasanha de berinjela (massa de lasanha recheada com molho de beringela, gratinada com queijo mussarela)	polenta com molho de soja texturizada e queijo	Rolinhos de abóbora ao molho de quinoa com tomate (fatias de abobrinha enroladas e cozidas. Regadas com molho de tomate e quinoa)
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>		Arroz branco			
	<b>SOBREMESA</b>	laranja	melão	melancia	banana	mamão

	<b>BEBIDA</b>	Limão	caju	abacaxi	uva	morango
--	---------------	-------	------	---------	-----	---------