



Comunicado



CARDÁPIO – TURNO INTEGRAL

Nutricionista: Nathalia Portugal Rizzo Franco de Oliveira
CRN 4: 13100459

Mês: abril/2017

SEMANA 1- 03 a 07 de abril

COMPONENTES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Entrada	Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Couve-flor com Cenoura	Salada de ervilha	Salada Brócolis
Prato proteico principal	Isca de Frango	Carne Assada	Frango grelhado	Ovo Cozido	Carne moída refogada
Guarnição	Purê de Abóbora	Batata Sauté	Purê de Inhame	Purê de batata	Molho bolonhesa
Acompanhamento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Espagete/ Arroz (opção)
Leguminosa	Feijão preto	Feijão preto	Feijão roxinho	Feijão preto	Feijão preto
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

SEMANA 2 – de 10 a 14 de abril

COMPONENTES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Entrada	Salada de Agrião	Brócolis refogado	Salada de cenoura com couve-flor	Feriado	Feriado
Prato proteico principal	Bife de Panela	Salmão Grelhado	Isca de Frango		
Guarnição	Purê de Cenoura	Purê de batata	Couve refogada		
Acompanhamento	Arroz	Arroz	Arroz		
Leguminosa	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		

SEMANA 3 – de 17 a 21 de abril

COMPONENTES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Entrada	Salada de tomate	Salada de alface	Salada de Rúcula	Salada de alface e tomate	Feriado
Prato proteico principal	Carne Moída Refogada	Picadinho de Frango	Isca de carne	Frango ensopado	
Guarnição	Creme de milho	Cenoura e abobrinha refogadas	Farofa de legumes	Batata Corada	
Acompanhamento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
Leguminosa	Feijão preto	Feijão roxinho	Feijão preto	Feijão roxinho	
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	

SEMANA 4 – de 24 a 28 de abril

COMPONENTES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Entrada	Salada de vagem e cenoura	Salada de Alface	Espinafre Refogado	Salada de tomate	Salada de agrião c/ tomate
Prato proteico principal	Picadinho de carne	Hambúrguer Caseiro de Frango	Panqueca de Carne Moída	Carne moída	Salmão Grelhado
Guarnição	Batata Doce Corada	Milho Cozido	Purê de Inhame	Batata sauté	Farofa de Couve
Acompanhamento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Leguminosa	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão roxinho	Feijão preto

Sobremesa	Fruta	Salada de frutas	Fruta	Fruta	Fruta
-----------	-------	------------------	-------	-------	-------

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra ou qualidade dos alimentos.