



# Comunicado



## CARDÁPIO – TURNO INTEGRAL

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

Mês: Março/2017

### SEMANA 2 – de 13 a 17 de março

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

### SEMANA 3 – de 20 a 24 de março

COMPONENTES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Entrada	Salada de Agrião	Brócolis refogado	Salada de chuchu com couve-flor	Salada de tomate	
Prato proteico principal	Bife de Panela	Salmão Grelhado	Isca de Frango	Carne Moída Refogada	Picadinho de Frango
Guarnição	Purê de Cenoura	Purê de batata	---	---	Cenoura e abobrinha refogadas
Acompanhamento		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Leguminosa	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão roxinho
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina

### SEMANA 4 – de 27 a 31 de março

COMPONENTES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Entrada	Couve refogada	Salada de alface e tomate	Salada de vagem com cenoura	Salada de alface	Espinafre Refogado
Prato proteico principal	Isca de carne	Frango ensopado com batata	Picadinho de carne	Hambúrguer Caseiro de Frango	Carne ensopada
Guarnição	Farofa de legumes	---	---	Milho Cozido	Purê de Inhame
Acompanhamento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Leguminosa	Feijão preto	Feijão roxinho	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de frutas	Fruta

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