

CARDÁPIO - PRIMEIRA SEMANA					
PREPARAÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
PRATO PRINCIPAL	Coxa e Sobrecoxa Assada (Coxa e sobrecoxa)	Cubos de Frango Ensopado a Mineira (Filé de peito de frango)	Strogonoff Bovino (Coxão Mole)	Carne Moída com Batata (Acém)	Lombo Assado
OPÇÃO	Picadinho Bovino Refogado (Patinho)	Lagarto Assado Recheado (Lagarto)	Filé de de Peixe Empanado ( Filé de Merluza)	Isca de Frango Grelhada (Filé de Peito de Frango)	Bife Bovino Grelhado Acebolado (Contra-filé)
OPÇÃO VEGETARIANA	Grão de Bico ao Molho Sugo	Ovos Cozidos ao Molho	Suflê de legumes	Almôndega de Soja	Ovos Frito
GUARNIÇÃO 1	Espaguete ao Alho e Óleo	Torta de Legumes	Legumes Sautê	Purê de Batata	Farofa de Cenoura e Passas
ARROZ 1	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples
ARROZ 2	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Colorido	Arroz Integral
FEIJÃO 1	Feijão Simples	Feijão simples/Tutu de Feijão	Feijão Simples	Feijão simples	Feijão simples/Feijoada
FEIJÃO 2	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro
SALADA 1	Beterraba cozida	Cenoura Cozida	Pepinete	Grão de Bico com Milho	Chuchu com Cenoura Cozidos
SALADA 2	Chuchu Cozido	Couve Flor Cozida	Batata Doce Cozida	Mix de Legumes Cozidos	Espinafre Cru
SALADA 3	Pepino Cru Fatiado	Mix de Repolho Cru	Mix de Folhas	Rúcula	Couve Crua com Laranja
SALADA 4	Cenoura Crua Ralada	Tomate Fatiado	Beterraba Ralada Crua	Repolho Roxo com Abacaxi	Vagem Cozida com Ovos
SALADA 5	Abobrinha Ralada com Cenoura	Alface Crespa	Salpicão	Alface Crespa	Pepino em cubos
SOBREMESA FRUTA	Mexerica	Uva Vitória	Manga	Mamão	Abacaxi
SOBREMESA DOCE	Mousse de Limão	Gelado de Abacaxi	Pudim	Paçoquinha	Doce de Leite
SUCOS/POLPA	Laranja	Manga	Abacaxi	Acerola	Limão

CARDÁPIO -SEGUNDA SEMANA					
PREPARAÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA -FEIRA	QUINTA -FEIRA	SEXTA -FEIRA
PRATO PRINCIPAL	Bife de Pernil Grelhado (Pernil)	Almôndegas ao Molho Sugo (Acém)	Estrogonofe de Frango (Filé de peito de Frango)	Vaca Atolada ( Coxão Duro)	Filé de Frango Empanado (Filé de Peito de Frango)
OPÇÃO	Picadinho Bovino (Patinho)	Coxinha da Asa Frita ( Coxinha da Asa)	Bife Bovino a Milanesa (Coxão Mole)	Coxa e Sobrecoxa Assada (Coxa e sobrecoxa)	Isca Bovina Grelhada Acebolada (Contrafilé)
OPÇÃO VEGETARIANA	Farofa de Soja	Omelete de Espinafre	Estrogonofe de Grão de Bico	Fricassê de Soja	Ovos Fritos
GUARNIÇÃO 1	Lasanha de Frango	Jardineira de Legumes	Espaguete com Orégano	Torta de Legumes	Farofa Dourada Amanteigada
ARROZ 1	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples
ARROZ 2	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
FEIJÃO 1	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples/Feijoada
FEIJÃO 2	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro
SALADA 1	Repolho Cru Picado	Alface	Beterraba Crua Ralada	Batata Doce Cozida	Chuchu Cozido
SALADA 2	Cenoura Cozida	Couve Flor Cozida	Mix de Legumes Cozidos	Cenoura Ralada	Beterraba Cozida
SALADA 3	Beterraba Crua Ralada	Pepino Fatiado	Tomate em Cubos	Mix de Repolho com Abacaxi	Pepino em Cubos
SALADA 4	Tabule	Macarronese	Espinafre Cru	Grão de bico com Milho	Vinagrete
SALADA 5	Brócolis Cozido	Abobrinha Ralada	Brócolis Cozido	Alface Crespa	Couve com Laranja
FRUTA	Uva Verde	Manga	Mexerica	Melão	Abacaxi
DOCE	Goiabada	Pavê de Amendoim	Gelado de Abacaxi	Pudim	Mousse de Maracujá
SUCO	Maracujá	Goiaba	Abacaxi	Limão	Laranja

CARDÁPIO - TERCEIRA SEMANA					
PREPARAÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA -FEIRA	QUINTA -FEIRA	SEXTA -FEIRA
PRATO PRINCIPAL	Bisteca Assada (Bisteca)	Coxa e Sobrecoxa Ensopada (Coxa e Sobrecoxa)	Peixe ao Molho	Picadinho Bovino Refogado ( Patinho)	Lombo Assado
OPÇÃO	Isca Bovina Ensopada com Cenoura (Coxão Duro)	Lagarto Assado Recheado (Lagarto)	Bife a Rolê (Coxão Mole)	Fricassê de Frango (Filé de peito de frango)	Bife Bovino Grelhado Acebolado (Contrafilé)
OPÇÃO VEGETARIANA	Almôndegas de Soja ao Molho Sugo	Estrogonofe de Grão de Bico	Quibe de Soja	Bolinho de Grão de Bico	Omelete de Queijo
GUARNIÇÃO 1	Purê de Abóbora Moranga	Polenta	Espaguete ao Molho Sugo	Batata Sauté	Virado de Couve
ARROZ 1	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples
ARROZ 2	Arroz Integral	Arroz com Brócolis	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
FEIJÃO 1	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples/Caçulê (feijoadas francesa)	Feijão simples	Feijão simples/Feijoadas
FEIJÃO 2	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro
SALADA 1	Cenoura Cozida	Beterraba cozida	Maionese de Repolho	Chuchu com Cenoura Cozidos	Repolho Roxo com Abacaxi
SALADA 2	Alface Crespa	Chuchu Cozido	Batata Doce Cozida	Vagem Cozida com Ovos	Mix de Legumes Cozidos
SALADA 3	Mix de Repolho Cru	Pepino Cru Fatiado	Mix de Folhas	Tomate em Cubos	Rúcula
SALADA 4	Tomate Fatiado	Cenoura Crua Ralada	Beterraba Crua Ralada	Espinafre	Grão de Bico com Milho
SALADA 5	Couve Flor Cozida	Abobrinha Ralada com Cenoura	Pepinete	Pepino em cubos	Alface Crespa
FRUTA	Abacaxi	Uva Vitória	Melancia	Manga	Laranja
DOCE	Mousse de Limão	Gelado de Abacaxi	Pudim	Pavê de Pêssego	Doce de Leite
SUCO	Laranja	Abacaxi com Hortelã	Manga	Acerola	Maracujá

CARDÁPIO - QUARTA SEMANA					
PREPARAÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA -FEIRA	QUINTA -FEIRA	SEXTA -FEIRA
PRATO PRINCIPAL	Escalope Bovino (Coxão Mole)	Almôndegas ao Molho Sugo (Acém)	Filé de Frango Grelhado ( Filé de Frango)	Coxinha da Asa Frita ( Coxinha da Asa)	Filé de Frango Empanado (Filé de Peito de Frango)
OPÇÃO	Bife de Pernil Grelhado (Pernil)	Coxa e Sobrecoxa Assada (Coxa e sobrecoxa)	Carne Assada ao Molho de Cebola ( Coxão Duro)	Cubos Bovino Ensopado com Batata (Patinho)	Isca Bovina Grelhada Acebolada (Contrafilé)
OPÇÃO VEGETARIANA	Fricassê de Soja	Grão de Bico Refogado	Omelete de Legumes (Cenoura e Chuchu )	Almôndegas de Soja ao Molho Sugo	Ovos Fritos
GUARNIÇÃO 1	Creme de Milho	Purê de Batata	Macarrão Parafuso a Bolonhesa	Legumes Refogados (Cenoura, Chuchu, Batata Inglesa)	Couve ao Alho
ARROZ 1	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples	Arroz Simples
ARROZ 2	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz a Grega	Arroz Integral	Arroz Integral
FEIJÃO 1	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples/Tutu de Feijão	Feijão simples	Feijão simples/Feijoada
FEIJÃO 2	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro	Tropeiro
SALADA 1	Batata Doce Cozida	Chuchu Cozido	Abobrinha Ralada	Espinafre com Tomate	Repolho Cru Picado
SALADA 2	Grão de bico Cozido com Milho	Abobrinha Cozida	Chuchu Cozido com Cenoura	Couve Flor Cozida	Cenoura Cozida
SALADA 3	Mix de Repolho com Abacaxi	Tabule	Pepino Fatiado	Mix de Folhas	Beterraba Crua Ralada
SALADA 4	Cenoura Ralada	Rúcula com Manga	Repolho com Cenoura	Alface Crespa	Vinagrete
SALADA 5	Alface Crespa	Tomate Fatiado	Salpicão	Batata Inglesa Cozida com Azeite e Ervas	Brócolis Cozido
FRUTA	Abacaxi	Morango	Mamão	Uva verde	Laranja
DOCE	Pudim	Pavê de Amendoim	Gelado de Abacaxi	Goiabada	Mousse de Maracujá
SUCO	Goiaba	Maracujá	Manga	Laranja com Acerola	Limão

## 5 SEMANA

## CARDÁPIO QUINTA SEMANA

PREPARAÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA
PRATO PRINCIPAL	<u>Filé de Frango Empanado( Filé de peito de Frango)</u>	Bisteca Assada (Bisteca)
OPÇÃO VEGETARIANA	<u>Estrogonofe de Grão de Bico</u>	<u>Farofa de Soja</u>
GUARNIÇÃO 1	<u>Abóbora Moranga Refogada</u>	<u>Torta de Legumes</u>
ARROZ 1	<u>Arroz Simples</u>	<u>Arroz Simples</u>
FEIJÃO 1	<u>Feijão simples</u>	<u>Tropeiro</u>
SALADA 1	<u>Cenoura Ralada</u>	<u>Chuchu Cozido</u>
SALADA 2	Tomate Fatiado	Vagem Cozida com Ovos
SALADA 3	Antepasto de Berinjela	Beterraba Crua Ralada
FRUTA	<u>Abacaxi</u>	<u>Laranja</u>