

CARDÁPIO INTEGRAL 3, 4 e 5 – Agosto 2018

	Segunda /	Terça /	Quarta /01	Quinta /02	Sexta /03
Lanche da Manhã			Sfiha de frango Suco natural de uva Manga	Croquetinho assado de brócolis e cenoura Suco natural de acerola Pêra	Mini quibe assado Biscoito de gergelim Suco natural de laranja
Almoço			Salada: agrião e cenoura ralada Arroz integral Strogonoff de carne Batata palha Sobremesa: ponkan	Salada: alface americana e beterraba ralada Macarrão de lacinho ao sugo Maminha assada Couve flor ao bafo Sobremesa: melão	Salada: rúcula e tomate em rodela Arroz branco Feijão preto Tirinhas de frango Espinafre refogado com ovos Sobremesa: Banana
Lanche da Tarde			Pãozinho de cenoura com requeijão Suco natural de limão Banana	<i>Nega Maluca do Faz</i> Palitinho de pepino Suco natural de laranja	Pastel assado de carne Suco natural de abacaxi Morango
Hora do Caldinho			Caldinho de frango com macarrão de letrinhas	Caldinho de milho	Caldinho de feijão
	Segunda /06	Terça /07	Quarta /08	Quinta /09	Sexta /10
Lanche da Manhã	Pão de leite com manteiga e requeijão Suco natural de abacaxi Banana	Bolo formigueiro Suco natural de uva Maçã	Mini pão francês com queijo e tomate Suco natural de morango Pera	Yakult Biscoitos doces e salgados Suco natural de limão ou chá Morango	Mini pastel de carne Suco natural de laranja Mamão
Almoço	Salada: agrião e cenoura ralada Arroz branco Feijão carioca Frango grelhado Farofa de vagem com ovos Sobremesa: melão	Salada: Pepino em tiras e Couve-flor Arroz branco Feijão preto Carne de panela Chuchu refogado Sobremesa: manga	Salada: rúcula e tomate Arroz integral Purê de batatas Carne moída ensopada Brócolis ao bafo Sobremesa: mamão	Salada: alface e palitinhos de beterraba Arroz branco Feijão Preto Isclas de frango grelhada Bolinho de espinafre Sobremesa: mousse de maracujá	Salada: pepino e tomate cereja Macarrão parafuso ao sugo Bolinho de carne assado Seleta de legumes Sobremesa: ponkan
Lanche da Tarde	Bebida láctea de frutas Sucrilhos (sem açúcar) Pão de queijo Suco natural de manga Pêra	Misto quente Leite com banana ou com achocolatado Ponkan	Bolo de cenoura Snack de espinafre Suco natural de limão Banana	<i>Nega Maluca do Faz</i> Espiga de milho cozido Suco natural de laranja	Mini pizza de queijo Suco natural de uva Maçã
Hora do Caldinho	Caldinho de mandioca com legumes	Caldinho de legumes	Caldinho de feijão	Canjinha	Caldinho de frango com macarrão de letrinhas
	Segunda /13	Terça /14	Quarta /15	Quinta /16	Sexta /17
Lanche da Manhã	Mini quibe assado Suco natural de uva Maçã	Bolo Inglês Rosquinha mineira Suco natural de manga	Tortinha integral de legumes Suco natural de acerola Ponkan	Mini pão de cenoura com requeijão Suco natural de morango Mamão	Misto quente Suco natural de laranja Manga
Almoço	Salada: Vagem e tomate Arroz branco Feijão Carioca Frango grelhado Abobrinha pizzaiole Sobremesa: Pêra	Salada: cenoura ralada e brócolis Arroz branco Feijão preto Quibe assado de carne e legumes Batata a dorê Sobremesa: manga	Salada: repolho ralado e tomate Arroz integral Strogonoff de carne Batata palha Couve-flor ao bafo Sobremesa: melão	Salada: alface e cenoura ralada Macarrão penne na manteiga Carne moída ao sugo Seleta de legumes Sobremesa: uva (thompson)	Salada: alface e tomate em rodela Arroz Feijão Panqueca verde de carne Brócolis ao bafo Milho refogado Sobremesa: maçã
Lanche da Tarde	Bebida láctea de frutas Torradinha com geleia Suco natural de maracujá Banana	Mini pão francês com manteiga, queijo e tomate Leite com banana ou com achocolatado Melão	Sfiha de carne Rosquinha mineira Suco natural de abacaxi Pêra	<i>Nega Maluca do Faz</i> Cenoura baby Suco natural de laranja	Pão de leite com queijo e orégano aquecido no forno Suco natural de uva Banana
Hora do Caldinho	Caldinho de legumes	Caldinho de feijão	Salada de frutas	Caldinho de frango com macarrão de letrinhas	Caldinho de milho
	Segunda /20	Terça /21	Quarta /22	Quinta /23	Sexta /24
Lanche da Manhã	Biscoito 3 cereais com polenguinho Suco natural de maracujá Melão	Bolo de laranja Suco natural de uva Maçã	Pão integral com queijo e tomate Suco natural de morango Banana	Yakult Pão de queijo do <i>Faz</i> Suco natural de abacaxi Ponkan	Mini pão de batata Suco natural de laranja Manga
Almoço	Salada: alface e tomate Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Aipim na manteiga Sobremesa: maçã	Salada: pepino japonês em tiras e rúcula Arroz branco Feijão preto Carne de panela Batata doce no forno Sobremesa: ponkan	Salada: vagem e ovos cozidos Arroz Integral Feijão preto Frango desfiado ensopado Milho refogado Couve flor ao bafo Sobremesa: melão	Salada: alface e beterraba Macarrão colorido (macarrão parafuso) na manteiga Molho especial de carne Seleta de legumes ao bafo Sobremesa: laranja	Salada: cenoura ralada e brócolis Arroz branco Feijão Peixe à milanesa Crema de milho Purê de batatas Sobremesa: banana
Lanche da Tarde	Bebida láctea de frutas Sucrilhos (sem açúcar) Pão de queijo Suco natural de abacaxi	Pão de cenoura com requeijão Leite com banana ou com achocolatado Manga	Bolo de fubá Snack de espinafre Suco natural de limão Pêra	<i>Nega Maluca do Faz</i> Espiga de milho cozido Suco natural de laranja	Mini Pizza de Queijo Suco natural de Limão Banana
Hora do Caldinho	Caldinho de feijão	Caldinho de frango com macarrão de letrinhas	Vitamina de frutas	Caldinho de milho	Caldinho de legumes
	Segunda /27	Terça /28	Quarta /29	Quinta /30	Sexta /31
Lanche da Manhã	Pão integral com requeijão Suco natural de maracujá Banana	Bolo de fubá Suco natural de morango Melão	Tortinha integral de milho Suco de acerola Uva (thompson)	Pastel assado de carne Palitinho de fibra Suco natural de abacaxi	Pão de queijo do <i>Faz</i> Palitinho integral Suco natural de laranja Maçã
Almoço	Salada: alface e tomate Macarrão à bolonhesa Polpetas Brócolis ao bafo Sobremesa: maçã	Salada: pepino em tiras e rúcula Arroz branco Feijão carioca Quibe assado de carne com legumes Couve refogado Sobremesa: manga	Salada: vagem e ovos cozidos Arroz integral Strogonoff de carne Batata palha Sobremesa: Mamão	Salada: repolho ralado e cenoura ralada Arroz Feijão carioca Isclas de Frango Farofa de legumes Sobremesa: Banana	Salada: beterraba e alface Arroz branco Feijão preto Carne moída ensopada Purê de batatas Couve flor ao bafo Sobremesa: laranja
Lanche da Tarde	Bebida láctea de frutas Torradinha com geleia Suco natural de abacaxi	Bauru (mini pão francês com queijo, presunto e tomate) Suco natural de limão Banana	Croquetinho de brócolis e cenoura Biscoito integral de cacau Suco natural de manga Maçã	<i>Nega Maluca do Faz</i> Cenoura baby Suco natural de laranja	Pão de leite com queijo e orégano aquecido no forno Suco natural de uva Pera
Hora do Caldinho	Caldinho de feijão	Caldinho de legumes	Caldinho de carne com macarrão de letrinhas	Caldinho de milho	Salada de frutas