

ANEXO 1

CARDÁPIOS SEMANAIS

	CARDAPIO SEMANAL 1						
	1	2	3	4	5	6	7
	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL	Almondegas bovina ao molho de tomate	Estrogonofe de frango	Bisteca bovina acebolada	File de merluza à milanesa	Vaca atolada (Cubos bovino com mandioca)	Coxa e sobrecoxa assada	Lagarto ao molho madeira
ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
GUARNIÇÃO 1	Purê de batata	Batata palha	Farofa de bacon com cebola e alho	Nhoque ao molho bolonhesa	Quibe assado	Macarrão ao molho sugo	Lasanha a bolonhesa
GUARNIÇÃO 2	Chuchu refogado	Abobrinha refogada	Batata soute	Brócolis e cenoura na manteiga	Farofa colorida	Batata rustica com ervas	Mix de legumes na manteiga
SALADA	Cenoura ralada Beterraba cozida	Alface Repolho	Alface Pepino e tomate	Salada de alface Cenoura cozida	Alface Abobrinha e beterraba	Mix de folhas (alface, rúcula, agrião) Pepino com tomate	Tomate Salada de batata com maionese

1. *Salada (alface, tomate, pepino, rúcula, agrião e etc.) pode sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.
2. *Legumes (abobrinha, cenoura, batatinha, vagem, repolho, acelga, brócolis e etc.), podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

	CARDÁPIO SEMANAL 2						
	8	9	10	11	12	13	14
	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL	File de frango grelhado ao molho de ervas	Carne moída com cenoura em cubos ao molho de tomate	Frango ao molho com manjeriço	Iscas bovina grelhada acebolada	File de merluza à milanesa	File de frango grelhado	Carne bovina assada
ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e tutu de feijão	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca
GUARNIÇÃO 1	Penne ao molho branco	Polenta cremosa	Torta de legumes	Omelete assado com legumes ralado	Brócolis e cenoura na manteiga com alho frito	Couve refogada	Mix de legumes na manteiga
GUARNIÇÃO 2	Farofa crocante	Abobrinha refogada	Chuchu refogado	Macarrão ao molho sugo	Purê de batata	Banana à milanesa	Batata rustica assada ao molho de ervas
SALADA	Mix de folhas Cenoura ralada	Alface americana Repolho tomate	Mix de folhas Pepino	Alface crespa Tomate e beterraba	Mix de folhas Tomate	Vinagrete Alface	Salada de macarrão com maionese Tomate com vagem

1*Salada (alface, tomate, pepino, rúcula, agrião e etc.) podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

2*Legumes (abobrinha, cenoura, batatinha, vagem, repolho, acelga, brócolis e etc.), podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

Nutricionista Angelita de Lima Freitas CRN3 80351

	CARDÁPIO SEMANAL 3						
	15	16	17	18	19	20	21
	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL	File de frango à milanesa	Panqueca de carne moída	Iscas de frango acebolado	Almondegas ao molho sugo	File de peixe à milanesa	Frango assado	Estrogonofe de carne
ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
GUARNIÇÃO 1	Espaguete ao molho bolonhesa	Nhoque ao molho sugo	Parafuso ao alho e óleo	Escondidinho de frango desfiado	Lasanha de berinjela	Torta de frango	Batata palha
GUARNIÇÃO 2	Chuchu refogado	Abobrinha refogada	Farofa de bacon	Brócolis na manteiga	Farofa colorida	Batata rustica assada ao molho de ervas	Mix de legumes cozido
SALADA	Mix de folhas Abobrinha e tomate	Alface crespa Cenoura ralada e pepino	Alface lisa Beterraba cozida	Alface americana Pepino e tomate	Mix de folhas Tomate e vagem	Alface crespa Pepino e cenoura	Mix de folhas Chuchu

1*Salada (alface, tomate, pepino, rúcula, agrião e etc.) podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

2*Legumes (abobrinha, cenoura, batatinha, vagem, repolho, acelga, brócolis e etc.), podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

Nutricionista Angelita de Lima Freitas CRN3 80351

	CARDÁPIO SEMANAL 4						
	22	23	24	25	26	27	28
	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
PRATO PRINCIPAL	File peixe à milanesa	Carne de panela com batata e cenoura	File de frango grelhado ao molho de ervas	Bisteca bovina acebolada	Frango xadrez	Lagarto ao molho madeira	Frango à parmegiana
ACOMPANHAMENTO	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
GUARNIÇÃO 1	Espaguete ao molho sugo	Bolinho de arroz	Parafuso ao molho bolonhesa	Omelete assado	Penne ao molho branco com bacon crocante	Purê de batata	Batata palha
GUARNIÇÃO 2	Farofa colorida	Mix de legumes	Abobrinha refogada	Couve refogada	Farofa colorida	Brócolis e cenoura na manteiga	Chuchu refogado
SALADA	Alface crespa Repolho com tomate	Alface americana Beterraba	Mix de folhas Pepino e tomate	Alface crespa Cenoura ralada	Alface lisa Chuchu	Alface crespa Tomate	Mix de folhas Salada de batata com maionese

1*Salada (alface, tomate, pepino, rúcula, agrião e etc.) podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

2*Legumes (abobrinha, cenoura, batatinha, vagem, repolho, acelga, brócolis e etc.), podendo sofrer alteração de acordo com a disponibilidade e sazonalidade.

Nutricionista Angelita de Lima Freitas CRN3 80351