

Cardápio da semana

02 a 06 de Abril de 2018

lanche
manhã

SEGUNDA 02/04

Frutas,
suco natural
e pão de queijo.

SALADA

Alface comum,
americana, agrião,
rúcula, tomate,
cenoura ralada,
beterraba ralada,
chucrute e chuchu
marinado.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango grelhado ao
molho de laranja,
contra-filé assado ao
molho e moqueca
rondoniense.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz
com brócolis, arroz
integral, feijão em
caldo, macarrão sem
glúten e normal ao
alho e óleo, batata
doce assada, farofa
de alho, pirão abacaxi
com canela e açúcar.

SOBREMESA

Melancia e mousse
primavera.

TERÇA 03/04

Frutas picadas
Suco natural
Bolo de cenoura

SALADA

Alface comum,
americana, salada
de feijão de praia,
pepino agriadoce,
batata doce,
vinagrete, cenoura
ralada e beterraba
cozida.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado ao
molho de hortelã,
bife de panela e
peixe grelhado ao
molho da floresta.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco,
arroz com lentilha,
arroz integral, feijão
carioca, legumes
gratinados,
macarrão sem
glúten e macarrão
ao alho e óleo, purê
de batatas, banana
frita com manteiga
e mel, farofa e
cuscuz.

SOBREMESA

Salada de frutas e
pudim de leite.

QUARTA 04/04

Salada de frutas
Suco natural
Tapioca com
queijo

SALADA

Alface americana,
alface comum,
rúcula, agrião,
espinafre, salada
de grão de bico,
brócolis, couve-flor,
tabule e tomate.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango ao molho
de espinafre,
rocambolo ao
molho pomodora
e peixe assado
ao molho de
alcaparras.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco,
arroz à grega,
arroz 7 grãos, feijão
em caldo, macarrão
alho e óleo,
macarrão sem
glúten, purê de
abobora, panqueca
ao molho branco,
batata gratinada e
farofa de alho.

SOBREMESA

Melão, bolo integral
de cenoura com
calda de chocolate.

QUINTA 05/04

logurte com
cereais
Sanduíche de
cream cracker

SALADA

Alface comum,
americana,
couve refogada,
abobrinha
refogada, cenoura
ralada, beterraba
ralada, tomate,
chucrute e chuchu
marinado.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado,
cupim assado e
ovo estalado.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco,
arroz colorido,
arroz integral, feijão
preto em caldo,
macarrão alho e
óleo, macarrão sem
glúten, batata doce
doré, farofa de
cuscuz, mandioca
assada, purê de
batata e farofa.

SOBREMESA

Melancia e mousse
de limão.

SEXTA 06/04

Salada de frutas
Suco natural
Waffles

SALADA

Alface, alface
americana, agrião,
rúcula, espinafre,
tomate, pepino,
salada de grão de
bico, chucrute e
vinagrete.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango ao creme de
milho, escondidinho
de carne seca e
costelinha de porco
ao molho barbecue.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz
com legumes,
arroz integral, feijão
em caldo, feijão
tropeiro,
macarrão alho e
óleo, macarrão sem
glúten, couve à
mineira, farofa e
abacaxi com canela
e açúcar.

SOBREMESA

Laranjas
e gelatina

lanche
tarde

Frutas
Suco natural
Tapioca com ovo

Frutas
Suco natural
Pizza integral

Frutas
Suco natural
Pipoca
Cookies

Frutas
Suco natural
Enroladinho
com queijo e
presunto

Fruta
Suco natural
Pão de queijo

Cardápio da semana

09 a 13 de Abril de 2018

lanche
manhã

SEGUNDA 09/04

Frutas,
suco natural
e pão de queijo.

SALADA

Alface comum,
americana, agrião,
rúcula, tomate,
cenoura ralada,
beterraba, chucrute e
chuchu marinado.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado, carne
ao molho e ovo.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz
com brócolis, arroz
integral, feijão em
caldo, macarrão sem
glúten, macarrão ao
alho e óleo, batata
soté, batata doce
assada, farofa de alho
e abacaxi assado.

SOBREMESA

Melancia e doce de
banana em rodela.

TERÇA 10/04

Frutas picadas
Suco natural
Bolo de cenoura

SALADA

Alface comum,
americana, salada
de feijão, pepino
das estações,
batata doce,
tomate, molho
campanha, cenoura
ralada e beterraba.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado ao
molho, peixe
grelhado e assado
de panela.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco,
arroz com lentilha,
arroz 7 grãos,
feijão carioquinha,
legumes
gratinados,
macarrão sem
glúten, macarrão
ao alho e óleo, purê
de batatas, batatas
fritas e cuscuz.

SOBREMESA

Laranjas e mousse
de cupuaçu.

QUARTA 11/04

Salada de frutas
Suco natural
Tapioca com
queijo

SALADA

Alface, rúcula,
agrião, espinafre,
batata dorê, salada
de grão de bico,
brócolis, couve flor,
tabule e tomate.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango ao molho
de espinafre,
picadinho paulista
e peixe assado ao
molho campanha.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz
à grega, arroz
integral, feijão em
caldo, macarrão
alho e óleo, purê de
abóbora, panqueca
ao molho branco,
farofa de alho,
banana frita com
manteiga e mel e
legumes salteados.

SOBREMESA

Frutas picadas,
bolo integral de
cenoura com calda
de chocolate.

QUINTA 12/04

Frutas picadas
Suco natural
Ovo de
codorna

SALADA

Alface comum,
alface americana,
rúcula, agrião,
abobrinha
refogada, cenoura
ralada, beterraba
ralada, tomate e
chucrute.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango gratinado,
bife de panela
e ovo.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz
com couve, arroz
integral, feijão
carioquinha em
caldo, macarrão
sem glúten,
macarrão ao alho
e óleo, batata doce
soté, purê de
batatas e farofa
de alho.

SOBREMESA

Melancia e mousse
de chocolate.

SEXTA 13/04

Salada de frutas
Suco natural
Misto quente

SALADA

Alface, alface
americana, agrião,
rúcula, espinafre,
tomate, pepino,
salada de grão de
bico, chucrute e
vinagrete.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango grelhado
com molho
agridoce, carne ao
molho madeira e
peixe ao molho.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz
com legumes, arroz
integral, feijão em
caldo, feijão tropeiro,
couve à mineira,
cuscuz colorido,
macarrão sem
glúten, macarrão ao
alho e óleo, purê
de abóbora e farofa
de alho.

SOBREMESA

Frutas e mousse
primavera.

lanche
tarde

Frutas
Suco natural
Tapioca com ovo

Frutas
Suco natural
Pão de queijo

Frutas
Suco natural
Pipoca
Cookies

Frutas
Suco natural
Pão pizza

Fruta
Suco natural
Cupcakes

lanche
manhã

SEGUNDA 16/04

Frutas
Suco natural
Pão de queijo

SALADA

Alface comum, americana, agrião, rúcula, tomate, palitos de cenoura cozida ralada, macedônia de beterraba cozida, chucrute e pepino.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango grelhado ao molho de mostarda, bife acebolado e peixe frito no forno.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com brócolis, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten, espaguete ao alho e óleo, batata soté, batata doce assada, farofa de alho e abacaxi com canela e açúcar.

SOBREMESA

Melancia e gelatina.

TERÇA 17/04

Salada de frutas
Iogurte
Crepe de pizza

SALADA

Alface comum, alface americana, salada de feijão, pepino agrião, batata doce, espinafre refogado, molho campanha, cenoura ralada e salada de abobrinha.

PRATOS PRINCIPAIS

Fricassê de frango, peixe ao molho de tucupi e carne assada.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com legumes, arroz 7 grãos, feijão carioca em caldo, legumes salteados, macarrão parafuso sem glúten, espaguete alho e óleo, batata palito assada, abóbora refogada e cuscuz à estação.

SOBREMESA

Salada de frutas, bolo integral de cenoura com calda de chocolate.

QUARTA 18/04

Frutas picadas
Suco natural
Waffles

SALADA

Alface comum, rúcula, espinafre, salada de grão de bico, beterraba, brócolis, couve flor, tabule e tomate.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango com molho de espinafre, rocambolo ao molho vermelho e ovo.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com cenoura, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten, espaguete ao alho e óleo, purê de abóbora, panquecas coloridas ao molho, batata gratinada, farofa de alho e banana frita com manteiga e mel.

SOBREMESA

Mousse de maracujá e melão com calda de caramelo.

QUINTA 19/04

Salada de frutas
Suco natural
Sanduíche misto

SALADA

Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agrião, batata doce, molho campanha, cenoura ralada e salada de abobrinha.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango ao molho teriyaki, peixe grelhado e lagarto recheado.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com lentilha, arroz integral, feijão carioca em caldo, macarrão sem glúten, espaguete ao alho e óleo, legumes salteados, mandioca assada e abóbora refogada.

SOBREMESA

Abacaxi e pudim de leite.

SEXTA 20/04

Frutas picadas
Suco natural
Tapioca de manteiga

SALADA

Alface comum, rúcula, espinafre, salada de grão de bico, brócolis, couve flor, tabule, tomate e ovo cozido.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango a passarinho, almôndegas ao molho sugo e peixe ao molho de maracujá.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz à grega, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten, espaguete ao alho e óleo, farofa de alho, batatas rústicas, cuscuz à estação e berinjela assada.

SOBREMESA

Salada de frutas e creme de cupuaçu.

lanche
tarde

Frutas
Suco natural
Pão de batata recheado

Frutas
Suco natural
Pão de queijo

Vitamina de frutas
Cookies
Pipoca

Iogurte com cereais
Torta de frango

Frutas
Suco natural
Pão com carne moída

lanche
manhã

SEGUNDA
23/04

Frutas
Suco natural
Pão de queijo

SALADA

Alface comum, americana, agrião, rúcula, tomate, palitos de cenoura cozida ralada, macedônia de beterraba cozida, chucrute e pepino.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado, estrogonofe de carne e peixe desfiado.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com brócolis, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten ao pesto de cebolinha, espaguete ao alho e óleo, batata palha, batata doce assada, farofa de alho e abacaxi com canela e açúcar.

SOBREMESA

Laranjas e mousse primavera.

TERÇA
24/04

Frutas
Suco natural
Pão de batata recheado

SALADA

Alface comum, alface americana, salada de feijão, pepino agriadoce, batata doce, espinafre refogado, molho campanha, cenoura ralada e salada de abobrinha.

PRATOS PRINCIPAIS

Filé de frango grelhado, carne ao molho e lombo suíno ao molho agriadoce.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com legumes, arroz 7 grãos, feijão carioca em caldo, legumes salteados, macarrão parafuso sem glúten, espaguete alho e óleo, batata palito assada, abóbora refogada e cuscuz à estação.

SOBREMESA

Salada de frutas e manjar dos deuses de chocolate.

QUARTA
25/04

Frutas picadas
Suco natural
Tapioca com queijo

SALADA

Alface comum, rúcula, espinafre, salada de grão de bico, beterraba, brócolis, couve flor, tabule e tomate.

PRATOS PRINCIPAIS

Filé de frango ao molho, bife de panela e moqueca.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com cenoura, arroz integral, feijão em caldo, macarrão sem glúten, espaguete ao alho e óleo, pirão, batata gratinada, farofa de alho e banana frita com manteiga e mel.

SOBREMESA

Abacaxi e mousse de chocolate.

QUINTA
26/04

Salada de frutas
Suco natural
Sanduíche misto

SALADA

Alface comum, alface americana, agrião, salada de feijão, pepino agriadoce, batata doce, molho campanha, cenoura ralada e salada de abobrinha.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado, peixe à escabeche e carne moída.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com lentilha, arroz integral, feijão carioca em caldo, macarrão sem glúten, espaguete ao alho e óleo, legumes salteados, mandioca assada e abóbora refogada.

SOBREMESA

Melancia e pudim de leite.

SEXTA
27/04

Frutas picadas
Suco natural
tapioca com
Queijo e presunto

SALADA

Alface roxa mini, rúcula, agrião, espinafre, batata calabresa, salada de grão de bico, salada de repolho roxo, brócolis, couve-flor, tabule, tomate e ovo cozido.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango ao molho, ovo e picadinho paulista.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz colorido, arroz 7 grãos, feijão em caldo, macarrão sem glúten ao molho de espinafre, panqueca de batata doce gratinada, farofa de alho, batatas rústicas e cuscuz à estação.

SOBREMESA

Surpresa de abacaxi e salada de frutas.

lanche
tarde

Frutas
Suco natural
Pão bolinha

Frutas
Suco natural
Sanduíche

Frutas
Suco natural
Torta de queijo
e presunto

Frutas
Suco natural
Sanduíche

Frutas
Suco natural
Hambúrguer