



Mês: Agosto

Elaboração: Nutricionista Hellen Vitória Fagundes/ CRN3 94123/P

Cardápio sujeito a alterações

QUANTIDADE	DIA DA SEMANA	DATA	ARROZ	FEIJÃO	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	OPÇÃO DO PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO VEGETARIANA	SOBREMESA
	segunda	3-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE CARNE BOVINA COM BATATA	FAROFA VERÃO	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	BETERRABA RALADA	OVO MEXIDO	PTS* COM BATATA	MAÇÃ
	terça	4-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE LARANJA	COUVE REFOGADA	ALFACE COM RÚCULA	CENOURA RALADA	OVO MEXIDO	HAMBÚRGER DE LENTILHA COM CENOURA	BANANA
	quarta	5-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRICASSÊ DE FRANGO	ABÓBORA COZIDA	ACELGA COM ESPINAFRE	TOMATE COM PEPINO	OVO MEXIDO	BRÓCOLIS COM GRÃO DE BICO	MELÃO
	quinta	6-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	CARNE BOVINA DESFIADA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO	VINAGRETE COLORIDO	OVO MEXIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS*	LARANJA
	sexta	7-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO AO MOLHO	BATATA E CHUCHU COZIDOS	ACELGA COM REPOLHO	TABULE	OVO MEXIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	MAÇÃ
-	sábado	8-ago.									
-	domingo	9-ago.									
	segunda	10-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO XADREZ	VIRADO DE COUVE	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	CENOURA RALADA	OVO MEXIDO	PTS* XADREZ	LARANJA
	terça	11-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	CARNE MOÍDA COM MILHO	BATATA DOCE COZIDA	ALFACE COM RÚCULA	SELETA DE LEGUMES	OVO MEXIDO	LENTILHA COM VAGEM	BANANA
	quarta	12-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	LOMBO SUÍNO GRElhADO	FAROFA DE BANANA	ACELGA COM ESPINAFRE	TABULE	OVO MEXIDO	HAMBÚRGER DE LENTILHA COM CENOURA	MELANCIA
	quinta	13-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE CARNE BOVINA	PURÊ DE ABÓBORA	REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO	BETERRABA RALADA	OVO MEXIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	MACÃ
	sexta	14-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	PANQUECA DE FRANGO	LEGUMES SOUTÉ (chuchu, cenoura, batata)	ACELGA COM REPOLHO	TOMATE COM PEPINO	OVO MEXIDO	GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE	ARROZ DOCE
-	sábado	15-ago.									
-	domingo	16-ago.									
	segunda	17-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	SELETA DE LEGUMES	OVO MEXIDO	PTS* COM BATATA	MAÇÃ
	terça	18-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ESCONDIDINHO DE PEIXE	ABÓBORA COZIDA	ALFACE COM RÚCULA	TOMATE COM PEPINO	OVO MEXIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	LARANJA/ TANGERINA
	quarta	19-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	CARNE BOVINA DESFIADA	POLENTA	ACELGA COM ESPINAFRE	TABULE	OVO MEXIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS*	MELÃO
	quinta	20-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ISCA DE FRANGO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO	CENOURA RALADA	OVO MEXIDO	BRÓCOLIS COM GRÃO DE BICO	LARANJA
	sexta	21-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	LOMBO SUÍNO AO MOLHO LARANJA	FAROFA VERÃO	ACELGA COM REPOLHO	BETERRABA RALADA	OVO MEXIDO	HAMBÚRGER DE LENTILHA COM CENOURA	MAÇÃ
-	sábado	22-ago.									
-	domingo	23-ago.									
	segunda	24-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	ABÓBORA COZIDA	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	VINAGRETE COLORIDO	OVO MEXIDO	HAMBÚRGER DE LENTILHA COM CENOURA	LARANJA
	terça	25-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	FRANGO AO MOLHO	VIRADO DE COUVE	ALFACE COM RÚCULA	TOMATE COM PEPINO	OVO MEXIDO	LENTILHA COM VAGEM	BANANA
	quarta	26-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE CARNE BOVINA	PURÊ DE BATATA	ACELGA COM ESPINAFRE	BETERRABA RALADA	OVO MEXIDO	GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE	ARROZ DOCE
	quinta	27-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	LOMBO SUÍNO GRElhADO	FAROFA DE BANANA	REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO	CENOURA RALADA	OVO MEXIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	MELANCIA
	sexta	28-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO XADREZ	LEGUMES SOUTÉ (chuchu, cenoura, batata)	ACELGA COM REPOLHO	TABULE	OVO MEXIDO	PTS* XADREZ	LARANJA
-	sábado	29-ago.									
-	domingo	30-ago.									
	segunda	31-ago.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO MALUCO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	TOMATE COM PEPINO	OVO MEXIDO	PTS* COM BATATA	MAÇÃ
*PTS: proteína de soja texturizada / Cardápio sujeito a alterações											