

CARDÁPIO – 03/12 a 07/12

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Leite com cacau Banana Granola	Bolacha com manteiga Ameixa Suco de limão	Bisnaga com atum Pera Suco de acerola	Mini francês com mussarela Melão Suco de maracujá	Esfiha de 2 queijos Kiwi Milho Suco de frutas vermelhas Chalá/ Suco de Uva
Almoço			ESPECIAL ENCERRAMENTO		
Salada	Alface lisa Tomate Pepino ralado Azeitonas Cuscuz marroquino Beterraba ralada	Alface americana Rúcula Tomate Cenoura ralada Salada de lentilha Ovo cozido	Alface Tomate Pepino agridoce palmito Milho Salada do chef	Alface crespa Agrião Tomate Beterraba cozida Pepino em rodela Salada do Chef	Lanche saída: Bisnaga com requeijão
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Carne moída	Frango grelhado	Hambúrguer	Bife à milanesa	
Guarnição	Espaguete integral Molho de tomate Abobrinha grelhada	Bolinho de batata Espinafre cozido	purê de batata Pastel	Couve de bruxelas Mix de legumes	
SOPA	Sopa de legumes	Sopa de feijão com macarrão		Sopa de grão de bico	
Sobremesa	Melancia	Abacaxi + Palha italiana	uva + sorvete	Mamão + cocada	
Suco					
Lanche da tarde	Croissant Maçã verde	Biscoito de polvilho Banana	Torrada com queijo Maçã	Bisnaga com geleia Pera	

*Temperos: limão, azeite extravirgem, sal, vinagre e molho
Extras: sementes variadas: abóbora, girassol, chia, linhaça e gergelim

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 10/12 a 14/12

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Queijo quente Manga Suco de laranja	Bolacha com requeijão Banana Água de coco	Bisnaga integral com queijo prato Maçã Suco de açaí	Pão de queijo Ameixa Suco de maracujá	
Almoço					
Salada	Alface americana Rúcula Tomate Pepino Abobrinha em conserva	Alface Tomate Cenoura ralada	Alface crespa Agrião Tomate Cenoura temperada Salada do Chef	Alface lisa Tomate Pepino ralado Beterraba ralada Palmito	
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Carne assada	Carne moída	Estrogonofe de frango	Bife grelhado (cebola separada)	
Guarnição	Nhoque Couve-flor cozida	Macarrão integral Molho de tomate	Batata palha Vagem torta cozida	Mandioca cozida Cenoura e abobrinha cozidas	
SOPA	Sopa de lentilha		Sopa de abóbora	Creme de legumes	
Sobremesa	Creme de abacate	Melancia	Manga	Melão + Bolo gelado	
LANCHE DA TARDE	Pipoca Maçã	Kaak Pêra	Cookie integral Banana	Bananinha Maçã verde	

*Temperos: limão, azeite extravirgem, sal, vinagre e molho

Extras: sementes variadas: abóbora, girassol, chia, linhaça e gergelim

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169