

CARDÁPIO – 04/02 a 08/02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Granola Banana Leite com cacau	Bisnaguinha integral com atum Melão Suco de acerola	Pão de batata com requeijão Mexerica Suco de Manga	Pão francês com queijo prato Banana Suco de açaí	Pão de queijo Uva Palmito Suco de maracujá Chalá/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface americana Agrião Tomate Salada de chuchu Milho	Alface lisa Tomate Azeitonas Salada de lentilha Beterraba cozida	Alface americana Tomate Salada de quinoa Cenoura ralada Salada do Chef	Alface lisa Tomate Salada de quiabo Pepino Ovo cozido	Lanche saída: Bisnaguinha com queijo prato
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Bife grelhado (cebola separada)	Tilápia grelhada Omelete	Frango grelhado	Carne de panela	
Guarnição	Espaguete integral Molho de tomate Abobrinha cozida	Lasanha de legumes Espinafre cozido	Vagem cozida Purê de mandioquinha	Cenoura cozida Brócolis cozido	
SOPA	Sopa de mandioquinha	Sopa de legumes	Caldo verde	Sopa de feijão	
Sobremesa	Melancia	Manga + bolo prestígio	Melão	Abacaxi + geladinho de laranja	
Suco					
Lanche da tarde	Croissant Maçã	Bisnaguinha com mussarela Pera	Bolo de abacaxi simples Banana	Polvilho Maçã verde	

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

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

CARDÁPIO – 11/02 a 15/02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Bolacha com requeijão Banana Suco de laranja	Bisnaguinha com manteiga Maçã Suco de frutas vermelhas	Kalage Manga Suco de abacaxi com hortelã	Minipão francês com queijo minas Melão Suco de maracujá	Enrolado de mussarela Laranja Tomate cereja Suco de caju Chalá/Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Tomate Pepino Salada de Quinoa Palmito	Alface americana Agrião Tomate Homus de beterraba Pão sírio torrado	Alface crespa Rúcula Tomate Cenoura ralada Salada do Chef	Alface americana Tomate Pepino agridoce Broto de feijão Grão de bico ao vinagrete	Lanche saída Fund I: Bisnaguinha com patê de atum
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Carne moída	Tilápia grelhada Ovo mexido	Carne assada	Frango em cubos	
Guarnição	Macarrão integral Molho de tomate Abobrinha cozida	Couve-flor cozida Purê de batata	Nhoque Couve de bruxelas	Yakissoba de legumes Milho na espiga	
SOPA	Sopa de ervilha	Sopa de letrinha	Canja	Sopa de abóbora	
Sobremesa	Mamão	Uva + Carolina	Salada de frutas	Açaí + granola + banana	
Suco					
Lanche da tarde	Torrada com azeite Ameixa	Kaak Maçã	Cookie integral Pera	Bisnaguinha com geleia Banana	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre e molho

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

CARDÁPIO – 18/02 a 22/02

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Pão de forma com requeijão Banana Suco de manga	Pão de cenoura e aveia com manteiga Manga Suco de acerola	Bisnaguinha com queijo mussarela Maçã Suco de goiaba	Minipão francês integral com queijo prato Melão Chá gelado	Pizzinha Uva Cenoura Suco de limão Chalá/suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Pepino Tomate Rabanete em rodela Ervilha	Alface americana Repolho Tomate Beterraba ralada Salada de grãos	Alface americana Tomate Cenoura ralada Salada do chef Vinagrete	Alface crespa Rúcula Tomate Cenoura ralada Mini cebola em conserva	Lanche saída Fund I: bisnaguinha com requeijão
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Frango grelhado	Pescada à milanesa Almôndega de soja	Feijoada Omelete	Estrogonofe de carne	
Guarnição	Batata grande assada Chuchu cozido	Penne integral Molho de tomate Mix de legumes	Farofa Couve cozida	Batata rústica Lasanha vegetariana	
SOPA	Minestrone	Sopa legumes	Caldinho de feijão	Sopa de mandioquinha	
Sobremesa	Melão	Melancia + sorvete	Laranja	Banana + creme de abacate	
Suco	Suco natural				
Lanche da tarde	Bolo de limão Maçã	Rosca de mussarela Pera	Kaak Ameixa	Torrada com azeite Banana	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre e molho

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

CARDÁPIO – 25/02 a 01/03

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Granola Banana Iogurte	Bisnaguinha integral com queijo prato Melancia Suco de maracujá	Pão pitta com requeijão Pera Suco de açaí	Pão francês integral com patê de atum Manga Suco de laranja	Pão de queijo Kiwi Milho Suco de frutas vermelhas Chalá/ Suco de Uva
Almoço		ALMOÇO ESPECIAL			
Salada	Alface lisa Agrião Tomate Pepino ralado Cuscuz marroquino		Alface lisa Rúcula Tomate Cenoura ralada Salada do Chef	Alface americana Salada tropical Tomate Pepino rodela Quinoa	Lanche saída Fund I: bisnaguinha com mussarela
	Arroz/Feijão Arroz integral		Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Carne de panela		Espeto de carne	Frango grelhado	
Guarnição	Espaguete integral Molho de tomate Brócolis cozido		Purê de mandioquinha Escarola cozida	Varenikes Couve-flor e cenoura cozida	
SOPA	Sopa de abóbora		Sopa de lentilha	Canja	
Sobremesa	Abacaxi		Mamão	Melancia + Tortinha de limão	
Suco					
Lanche da tarde	Cookie de maçã Pera	Bisnaguinha com mussarela Banana	Bolo de cenoura simples Maçã	Pipoca Banana	

*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