CARDÁPIO – 01/04 a 05/04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Cereal / Iogurte Banana	Bisnaguinha com requeijão Milho	Pão francês com patê de atum Mexerica	Kalage Melão	Chipa Palmito Abacaxi Chalá/ Suco de uva
Almoço	**CARNE**	**CARNE**	**PARVE**	**LEITE**	
Salada	Alface crespa Tomate Cenoura ralada Salada de grãos Buffet: Salada do Chef Palmito	Alface americana Tomate picado Pepino em rodelas Guacamole Nachos Buffet: Milho Salada do Chef	Alface crespa Beterraba ralada Tomate Milho Buffet: Salada do Chef Abobrinha ao pesto	Alface lisa Tomate Palmito Sushi de pepino Buffet: Salada do Chef Queijo temperado	Lanche saída Fund. 1: Cookie integral
	Arroz/Feijão **Arroz integral**	**Arroz/ Feijão** **Feijão branco**	**Arroz/Feijão** **Arroz 7 grãos**	**Arroz/Feijão** **Arroz integral**	
Prato principal	Carne moída	Isca de frango grelhada	Pescada no forno Suflê de abobrinha	Salmão grelhado Ovo mexido	
Guarnição	Purê de batata Tomate recheado Ervilha	Purê de mandioquinha Acelga cozida	Batata doce assada Cenoura sauté	Vagem Penne Molho de tomate (queijo ralado)	
Sobremesa	Mexerica	Melancia + Suquinho de fruta congelado (gelinho)	Melão	Banana + Açaí e granola	
Sopa	Sopa de letrinhas	Sopa de legumes	Sopa de palmito	---------	
Lanche da tarde	Brioche com geleia caseira Pera	Palito com aveia e gergelim	Bolo integral de banana Ameixa	Bisnaga de mandioquinha com queijo minas Banana	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 08/04 a 12/04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Queijo quente Banana	Bisnaga com muçarela Melancia	Minipão francês com patê de atum Cenoura	Bagel com manteiga Mamão	Pizzinha Pepino Manga Chalá/ Suco de uva
Almoço	**CARNE**	**CARNE**	**PARVE**	**LEITE**	
Salada	Alface lisa Tomate Ovo cozido Cenoura ralada Buffet: Palmito Pepino ralado	Alface lisa Tomate com azeitona Milho Salada do Chef Buffet: Homus Torrada	Alface crespa Rúcula Tomate Pepino agridoce Buffet: Rabanete Edamame	Mix de alface Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Buffet: Cenoura temperada Atum temperado	Lanche saída Fund. 1: Croissant
	Arroz/Feijão **Arroz à grega**	**Arroz/Feijão** **Arroz integral**	**Arroz/Feijão** **Arroz à grega**	**Arroz/Feijão** **Arroz 7 grãos**	
Prato principal	Bife grelhado (cebola separada)	Frango grelhado	Hambúrguer de salmão Ovo cozido	Mac and cheese Omelete de bandeja	
Guarnição	Espaguete Molho de tomate Ervilha	Quibe de abóbora Purê de mandioquinha	Batata grande assada Mix de legumes	Vagem cozida Chuchu grelhado	
Sobremesa	Melão	Melancia + Palha italiana	Uva	Abacaxi + Petit four	
Sopa	Canja	Sopa de feijão com macarrão	Creme de legumes	----------	
Lanche da tarde	Cookie integral com aveia e chocolate negro Ameixa	Palito de zaatar Maçã verde	Bolo de cenoura com calda de cacau Banana	Pipoca Pera	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 15/04 a 19/04

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Cereal / Iogurte Banana	Pão sírio com requeijão Uva	Pão francês integral com patê de atum Melancia	Bolacha com manteiga Laranja	Enrolado de muçarela Palmito Manga Chalá/ Suco de uva
Almoço	**CARNE**	**CARNE**	**CARNE**	**LEITE**	
Salada	Alface lisa Tomate Beterraba ralada Quinoa Buffet: Agrião Salada do Chef	Alface crespa Tomate Beterraba cozida Pepino ralado Buffet: Berinjela temperada Salada do Chef	Alface americana Salada Israelense Babaganuch Homus Buffet: Salada do Chef Rabanete	Alface americana/ Rúcula Tomate Pepino Milho Buffet: Salada do Chef Queijo minas temperado	Lanche saída: Cookie integral
	Arroz/Feijão **Arroz (grão de bico e amêndoas)**	**Arroz/Feijão** **Arroz integral**	**Arroz/Feijão** **Mjadra**	**Arroz/Feijão** **Arroz 7 grãos**	
Prato principal	Isca de frango grelhada	Carne assada	Falafel Ovo cozido	Lasanha com molho de tomate Ovo mexido	
Guarnição	Farfalle Molho de tomate Mix de legumes	Mograbi Ervilha torta	Couve cozida Purê de batata com zatar Pão sírio/Tahine	Repolho cozido Cenoura sauté	
Sopa	Canja	Sopa de letrinhas	Creme de legumes	----------	
Sobremesa	Melão	Abacaxi + Sorvete	Mexerica	Banana + Bolo de brigadeiro	
Lanche da tarde	Enroladinho de tomate e orégano Pera	Bisnaga integral com geleia Banana	Biscoito de aveia Ameixa	Torradinha integral com queijo crocante Maçã verde	

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

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169