CARDÁPIO DO INTEGRAL – AGOSTO / 2019

Todos os dias são servidos arroz, feijão, salada de alface, tomate, cenoura ralada e suco de fruta natural. Nos dias de peixe há a opção de carne ou frango.
Segunda feira: feijão preto e salada de maionese. Quarta e sexta: macarrão

		31 / 7 **4ª FEIRA**	**1 / 8** **5ª FEIRA**	**2 / 8** **6ª FEIRA**
		Bife grelhado Fricassê de frango Couve flor Milho Frutas	Escondidinho de carne Filé de frango Cenoura grelhada Pepino Gelatina + fruta	Carne moída Peixe Chuchu Salada colorida Frutas
5 / 8 **2ª FEIRA**	**6 / 8** **3ª FEIRA**	**7 / 8** **4ª FEIRA**	**8 / 8** **5ª FEIRA**	**9 / 8** **6ª FEIRA**
Carne assada Iscas de frango Purê de abóbora Rabanete agridoce Frutas	Strogonoff de carne Filé de frango Batata Beterraba Mini flan de morango + frutas	Almôndegas caseiras Tiras de frango grelhadas Chips de abobrinha Chuchu Frutas	Bife a parmegiana Filé de frango Brócolis Pepino Bolo de cenoura + fruta	Nuggets assado Bife na chapa Creme de milho Salada conserva Frutas
12 / 8 **2ª FEIRA**	**13 / 8** **3ª FEIRA**	**14 / 8** **4ª FEIRA**	**15 / 8** **5ª FEIRA**	**16 / 8** **6ª FEIRA**
Cubos de carne Linguiça de frango Chuchu com batata Beterraba Frutas	Bife com molho Frango cremoso Legumes com parmesão Lasanha de alface Mini mousse de maracujá + fruta	Bife grelhado Filé de frango Brócolis Pepino Frutas	Bife de panela Ovos mexidos Couve flor empanada Abobrinha grelhada Bolo de chocolate + fruta	Peixe Isca de carne Cenoura na manteiga Milho Frutas
19 / 8 **2ª FEIRA**	**20 / 8** **3ª FEIRA**	**21 / 8** **4ª FEIRA**	**22 / 8** **5ª FEIRA**	**23 / 8** **6ª FEIRA**
Maminha assada Filé de frango grelhado Chips de jiló Pepino Frutas	Picadinho de carne com batata Coxinha da asa Brócolis c/ cenoura Abobrinha com queijo Bolo de maçã + fruta	Bife grelhado Cubos de frango Couve flor Beterraba Salada de frutas + fruta	Strogonoff de carne Filé de frango Batata Jardineira de legumes Salada ceasar Creme bicolor + fruta	Carne desfiada Filé de frango Chuchu sauté Tomatinho cereja com frios Frutas
26 / 8 **2ª FEIRA**	**27 / 8** **3ª FEIRA**	**28 / 8** **4ª FEIRA**	**29 / 8** **5ª FEIRA**	**30 / 8** **6ªFEIRA**
Iscas de frango grelhado Bife suíço Vagem com cenoura Beterraba Frutas	Escalope Filé de frango Panache de legumes Salada de batata com atum Mini flan chocolate + fruta	Bife de panela Nuggets assado Milho na manteiga Brócolis Frutas	Rosbife Filé de frango Mandioquinha com ervilha Salada colorida Bolo de laranja + fruta	Cubos de carne Peixe Berinjela empanada Pepino Frutas

Cardápio sujeito à alteração em decorrência de qualidade dos produtos e/ou atraso de fornecedor
Roberta Poltronieri – Nutricionista