



CARDÁPIO DO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO / 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

28 / 1 2ª FEIRA	29 / 1 3ª FEIRA	30 / 1 4ª FEIRA	31 / 2 5ª FEIRA	1 / 2 6ª FEIRA
Bife Suíço Filé de frango Farofa Milho Frutas	Bife grelhado Filé de frango Cenoura grelhada Beterraba Mini mousse de maracujá + fruta	Fraldinha Assada Omelete Abóbora refogada Brócolis Salada de frutas + frutas	Quibe assado Filé de frango Abobrinha com queijo Pepino Bolo de chocolate + fruta	Carne moída Filé de frango empanado Chuchu Couve flor Frutas
4 / 2 2ª FEIRA	5 / 2 3ª FEIRA	6 / 2 4ª FEIRA	7 / 2 5ª FEIRA	8 / 2 6ª FEIRA
Carne assada Filé de frango Purê de abóbora Rabanete agri-doce Frutas	Strogonoff de carne Filé de frango Batata Pepino Gelatina cremosa + frutas	Cubos de carne Filé de frango Chips de jiló Chuchu Frutas	Bife a parmegiana Filé de frango Mandioquinha Beterraba Bolo de cenoura + fruta	Nuggets assado Bife na chapa Creme de milho Salada conserva Frutas
11 / 02 2ª FEIRA	12 / 02 3ª FEIRA	13 / 02 4ª FEIRA	14 / 02 5ª FEIRA	15 / 02 6ª FEIRA
Carne desfiada Fricassê de frango Brócolis Salada Grega Frutas	Bife grelhado Filé de frango pomodoro Abobrinha refogada Beterraba Mini flan de chocolate + fruta	Carne moída com molho Torta de frango Palitos de legumes Pepino Frutas	Bife de panela Ovos mexidos Couve flor empanada Batata com atum Gelatina + fruta	Filé de frango Isca de carne Cenoura na manteiga Milho Frutas
18 / 2 2ª FEIRA	19 / 2 3ª FEIRA	20 / 02 4ª FEIRA	21 / 2 5ª FEIRA	22 / 2 6ª FEIRA
Maminha assada Filé de frango grelhado Farofa Pepino Frutas	Tiras de alcatra grelhada Coxinha da asa Brócolis c/ cenoura Abobrinha Mini pudim + fruta	Bife com molho Linguíça de frango assada Milho sauté Beterraba Salada de frutas + fruta	Strogonoff de carne Filé de frango Batata Salada ceasar Bolo de maçã com aveia + fruta	Peixe assado Picadinho de carne Chuchu sauté Tomatinho cereja com frios Frutas
25 / 2 2ª FEIRA	26 / 2 3ª FEIRA	27 / 2 4ª FEIRA	28 / 2 5ª FEIRA	1 / 3 6ª FEIRA
Isclas de carne Frango suíço Vagem com cenoura Beterraba Frutas	Escalope Cubos de frango com shoyo Panache de legumes Tabule de quinoa Mini espumone + 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 Filé de frango Chips de abobrinha Pepino Frutas

Cardápio sujeito à alteração em decorrência de qualidade dos produtos e/ou atraso de fornecedor

Roberta Poltronieri – Nutricionista
e-mail: nutricionista@rosarionet.com.br