

CARDÁPIO QUINZENAL

MARÇO 2020

Mislene Vieira
Nutricionista Especialista em
Nutrição infantil
CRN 3 38099

SEMANA 02 A 06

ALMOÇO						JANTAR	
	BÁSICO	PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	REFEIÇÃO	SOBREMESA
SEGUNDA 02	ARROZ FEIJÃO	ESTROGONOFE DE FRANGO	BATATA PALHA	LEGUMES E VERDURAS VARIADAS	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
TERÇA 03	ARROZ FEIJÃO	HAMBÚGUER CASEIRO	JARDINEIRA DE LEGUMES	ACELGA, CENOURA RALADA, PEPINO E TOMATES	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
QUARTA 04	ARROZ	FEIJOADINHA (Feijão Preto linguça calabresa)	FAROFINHA/ COUVE REFOGADA	ESCAROLA, BETERRABA COZIDA, PEPINO E TOMATES	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
QUINTA 05	ARROZ FEIJÃO	NUGGETS CASEIRO (receitinha saudável da Nutri)		LEGUMES E VERDURAS VARIADAS	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
SEXTA 06	ARROZ FEIJÃO	CARNE DE PANELA COM LEGUMES		ACELGA, CENOURA RALADA, PEPINO E TOMATES	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA

SEMANA: 09 A 13

ALMOÇO						JANTAR	
	BÁSICO	PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	REFEIÇÃO	SOBREMESA
SEGUNDA 09	ARROZ FEIJÃO	MACARRÃO À BOLONHESA		ESCAROLA, CENOURA RALADA, PEPINO E TOMATES	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
TERÇA 10	ARROZ FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO AO FORNO	CHUCHU NA MANTEIGA	LEGUMES E VERDURAS VARIADAS	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
QUARTA 11	ARROZ FEIJÃO	FRANGO ASSADO AO SUCO DE LARANJA	BATATA CORADA	FOLHAS MISTAS E LEGUMES VARIADOS	FRUTA SUCO DE FRUTA		
QUINTA 12	ARROZ FEIJÃO	CARNE MOÍDA COM OVOS	POLENTA CREMOSA	ALFACE, CENOURA RALADA, PEPINO E TOMATES	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA
SEXTA 13	ARROZ FEIJÃO	BIFE DE PANELA COM LEGUMES MISTOS		ALFACE, CENOURA RALADA, PEPINO E TOMATES	FRUTA SUCO DE FRUTA	JANTAR (vide agenda)	FRUTA

Eventualmente, podem ocorrer pequenas alterações no cardápio sem aviso prévio;

Salada/dia: No mínimo são fornecidos três tipos: Verduras (acelga, alface, escarola entre outras); Vegetais: Brócolis, Couve-flor, Cenoura; Beterrata, pepino, tabule entre outras;

Sobremesa: Frutas da estação, uma vez por semana um doce (Arroz doce, gelatina, Sagu, Creme de frutas entre outros).