

CARDÁPIO MAIO 2023

SEMANA DE 1º A 5/5

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	FERIADO	Alface-crespa, tomate em rodela, milho e azeitona, temperados com molho de azeite extravirgem e ervas	Alface roxa picada, pepino em cubos e tomate cereja com azeite extravirgem, limão e ervas	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio, temperado com azeite extravirgem	Agrião, palmito em rodela e tomate em fatias com molho de iogurte e ervas
Salada cozida		Brócolis cozido no vapor	Chuchu cozido no vapor	Couve-flor gratinada	Couve refogada
Prato principal		Galinhada	Carne moída com cenoura e batatas	Filé de frango grelhado	Feijoada saudável (com calabresa)
Guarnição		Polenta	Batatas (para acompanhar a carne)	Batata rústica assada com alecrim	Farofa de cebola e cenoura
Acompanhamento		Feijão-carioca (para acompanhar arroz)	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco (para acompanhar a feijoada)
Bebida		Suco de limão	Suco de morango	Suco de manga	Suco de goiaba

LANCHE DA TARDE

	FERIADO	Suco de maracujá Laranja Minipão francês com carne moída	Suco de melancia Banana Broa de milho com gotas de chocolate	Suco de abacaxi com hortelã Melão Quibe de tabuleiro assado (com limão para acompanhar)	Suco de manga Mix de frutas Wrap com guacamole e queijo
--	---------	--	--	---	---

SEMANA DE 8 A 12/5

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio, temperado com azeite extravirgem	Vinagrete com tomate em cubos, cebola ralada e cheiro-verde temperado com limão, azeite extravirgem	Alface picada, pepino em cubos e tomate em rodela temperado com azeite extravirgem, limão e ervas	Alface-americana, palmito e tomate em rodela temperado com molho de azeite extravirgem e ervas	Salada de repolho com tomate, cenoura e pepino em cubinhos, cheiro-verde, limão e azeite
Salada cozida	Chuchu refogado	Cenoura ralada refogada	Milho-verde	Repolho refogado	Abobrinha refogada
Prato principal	Miniomelete com milho-verde, tomate cereja e queijo muçarela	Escondidinho de abóbora com carne seca desfiada	Festival de massas (fusili e espaguete/molho branco com frango desfiado à	Bife à pizzaiolo	Coxa e sobrecoxa de frango assadas com ervas

			bolonhesa/presunto e queijo)		
Guarnição	Purê de batata-baroa	Abóbora (acompanha escondidinho)	Batata palha	Batata em palito assada	Farofa de banana-da-terra
Acompanhamento	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz com feijão-preto cozido com agrião batido no caldo	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto	Arroz branco e feijão-carioca cozido com inhame ou cará, cebola e cheiro-verde batido no caldo
Bebida	Suco de abacaxi	Suco de acerola	Suco de laranja com limão	Suco de goiaba	Suco de limão

LANCHE DA TARDE

	Suco de maracujá Fruta surpresa Bruschetta	Milk-shake de chocolate (banana, leite e cacau) Maçã Bolo de cenoura	Suco de morango Manga Bolinho de chuva assado (sem lactose)	Suco de caju Melancia Brioche com mini-hambúrguer, alface e tomate	Suco de uva Mix de frutas Brownie saudável
--	--	--	---	--	--

SEMANA DE 15 A 19/5

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Mix de salada crua com beterraba e cenoura ralada, alface picada e tomate cereja cortado ao meio, temperado com azeite extravirgem	Alface picada, pepino em cubos e tomate em meia-lua com azeite extravirgem, limão e ervas	Alface roxa, tomate em rodela temperado com molho de azeite extravirgem e ervas	Alface-americana, cenoura ralada, milho-verde e pepino em cubos temperado com molho de azeite extravirgem e ervas	Agrião e tomate em fatias com molho de iogurte com ervas
Salada cozida	Vagem, cenoura e pimentões coloridos (acompanha frango xadrez)	Couve-flor cozida no vapor	Vagem picadinha	Beterraba cozida em cubos	Cenoura em rodela cozido no vapor
Prato principal	Frango xadrez	Almôndegas	Estrogonofe de frango	Lombo assado com batatas e alecrim	Carne de panela cozida com mandioca
Guarnição	Macarrão ao molho sugo	Abóbora-japonesa assada com alho e alecrim	Batata palha	Batatas (para acompanhar o lombo)	Mandioca (acompanha carne de panela)
Acompanhamento	Arroz e feijão-carioca com agrião batido no caldo	Arroz branco com feijão-preto	Arroz com feijão-preto cozido com agrião batido no caldo	Arroz com brócolis e feijão-preto	Arroz com feijão-carioca
Bebida	Suco de goiaba	Suco de morango	Suco de manga	Suco de maracujá	Suco de laranja

LANCHE DA TARDE

	Suco de melancia Fruta surpresa Esfirra de carne (com limão para acompanhar)	Suco de caju Manga Calzone de frango	Suco de uva Laranja Pão de queijo	Vitamina de banana com mamão Goiaba Cookie com gotas de chocolate	Suco de acerola Mix de frutas Muffin de frango Integral (sem lactose)
--	--	--	---	---	---

SEMANA DE 22 A 26/5

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Alface-americana, tomate em rodela temperado com molho de azeite extravirgem e ervas	Alface roxa picada, pepino em cubos e tomate cereja com azeite extravirgem, limão e ervas	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio, temperado com azeite extravirgem	Agrião e tomate em meia-lua com molho de iogurte com ervas	Alface roxa, tomate em rodela temperado com molho de azeite extravirgem e ervas

Salada cozida	Espinafre refogado	Vagem picada	Seleta de legumes	Repolho bicolor refogado	Chuchu e abobrinha refogados
Prato principal	Ovo pochê ao molho de tomate	Fricassê de frango com milho	Filé ao molho madeira	Arroz de forno com frango	Bife grelhado e acebolado
Guarnição	Abóbora refogada	Batata palha	Macarrão ao alho e óleo	Angu cremoso de milho-verde	Mandioca assada com ervas e manteiga
Acompanhamento	Arroz com feijão-preto	Arroz branco com feijão carioca	Arroz branco com feijão-carioca	Arroz com milho e feijão-carioca	Arroz com feijão-carioca
Bebida	Suco de caju	Suco de morango	Suco de uva	Suco de manga	Suco de cajá

LANCHE DA TARDE

	Suco de limão Fruta surpresa Sanduíche natural de pão francês com alface, tomate, e queijo minas frescal	Suco de amora Banana Pizza marguerita	Suco de maracujá Mamão em fatias Cachorro-quente de frango	Suco de melancia com hortelã Abacaxi em rodela Torta de frango (sem lactose)	Suco de acerola Mix de frutas Tapioca com ovo
--	--	---	--	--	---

SEMANA DE 29/5 A 31/5

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada	Mix de salada crua com beterraba e cenoura raladas, alface picada e tomate cereja cortado ao meio, temperado com azeite extravirgem	Alface picada, pepino em cubos e tomate em meia-lua temperado com azeite extravirgem, limão e ervas	Vinagrete com tomate em cubos, cebola ralada e cheiro-verde temperado com limão e azeite extravirgem		
Salada cozida	Milho-verde refogado	Abobrinha refogada	Cenoura em cubinhos		
Prato principal	Pernil desfiado	Isca de carne	Filé de frango grelhado e acebolado		
Guarnição	Purê de abóbora	Farofa de cenoura	Angu cremoso de milho-verde		
Acompanhamento	Arroz com feijão-carioca	Arroz com feijão-carioca	Arroz branco com feijão-preto		
Bebida	Suco de uva	Suco de manga	Suco de maracujá		

LANCHE DA TARDE

	Suco de morango Fruta surpresa Pão- quente com queijo e orégano	Suco de melancia Goiaba Cuscuz com ovos mexidos	Suco de abacaxi com hortelã Maçã Bolo de cacau com cobertura de cacau (sem lactose)		
--	---	---	---	--	--

O cardápio poderá sofrer alterações devido a safra, local de compra ou mesmo paladar coletivo dos alunos, mas sempre sob orientação da nutricionista.

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Costa Cruz Serejo (CRN/18518).