

Cardápio de Outubro/ 2019 – Creche 1

REFEIÇÃO	Segunda	01 - Terça	02 - Quarta	03 - Quinta	04 - Sexta	07 - Segunda	08 - Terça	09 - Quarta	10 - Quinta	11 - Sexta
LANCHE		- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas
ALMOÇO		- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Chuleta acebolada - Purê de batata - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Frango ao sugo - Polenta mole - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão carioca - Guisadinho ao sugo - Espaguete - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Cubos de carne ao molho roti - Panachê de Legumes - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Massa espaguete - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Frango grelhado - Panachê de Legumes - Saladas	- Arroz Integral - Lentilha - Risoto - Ovo cozido/ salsinha - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Carne Assada - Saladas
LANCHE DA TARDE		- Buffet de Frutas - Pão de queijo	- Buffet de Frutas - Pão Francês com Requeijão	- Buffet de Frutas - Torrada integral de queijo	- Buffet de Frutas - Pizza Marguerita	- Buffet de Frutas - Sanduiche triângulo de creme de ricota com cenoura	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de Frutas - Pão Francês com Guisadinho	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de Frutas - Pizza Pan de queijo, tomate e orégano
PRÉ JANTA		- Arroz/ Feijão - Carne com brócolis - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango desfiado - Salada	- Arroz/ Feijão - Guisadinho com ovos - Salada	- Feijão - Risoto - Salada	- Feijão - Massinha com carne - Salada	- Feijão - Polenta com frango - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com legumes - Salada	- Arroz/ Lentilha - Frango com batata - Salada	- Feijão - Carreteiro - Salada
REFEIÇÃO	14 - Segunda	15 - Terça	16 - Quarta	17 - Quinta	18 - Sexta	21 - Segunda	22 - Terça	23 - Quarta	24 - Quinta	25 - Sexta
LANCHE		- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas
ALMOÇO	F E R I A D O	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Bife de panela - Massa parafuso de legumes - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão Vermelho - Coração grelhado - Brócolis com tomate cereja - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão Preto - Hambúrguer caseiro com queijo mussarela - Milho refogado - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Frango ao sugo - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Guisadinho ao sugo - Purê de batata - Saladas	- Arroz b. / Integral - Lentilha - Escondidinho de batata com frango - Panachê de Legumes - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Frango grelhado - Omelete de queijo, tomate e manjericão - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Frango Assado - Batata Caseira com guisadinho - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Lasanha de Frango - Milho refogado - Saladas
LANCHE DA TARDE		- Buffet de Frutas - Pão de queijo	- Buffet de Frutas - Pão Francês com pasta caseira de frango	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga ou queijo	- Buffet de Frutas - Pão Francês com requeijão	- Buffet de Frutas - Mini pão de batata com frango	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga	- Buffet de Frutas - Pão Francês com guisadinho
PRÉ JANTA		- Feijão - Polenta com carne - Salada	- Feijão - Risoto de frango - Salada	- Feijão - Massinha com carne - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com cenoura - Salada	- Feijão - Carreteiro - Salada	- Arroz/ Lentilha - Frango com massa - Salada	- Feijão - Polenta com frango - Salada	- Arroz/Feijão - Guisadinho com batata - Salada	- Feijão - Risoto de frango - Salada
REFEIÇÃO		28 - Segunda	29 - Terça	30 - Quarta	31 - Quinta					
LANCHE	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas	- Buffet de Frutas						
ALMOÇO	- Arroz b./ Integral - Feijão preto - Bife grelhado - Legumes no vapor - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão Preto - Frango ao sugo - Espaguete - Saladas	- Arroz b./ Integral - Feijão carioca - Panqueca de carne - Brócolis com tomate cereja - Saladas	- Arroz b. / Integral - Feijão preto - Carne Assada - Saladas						
LANCHE DA TARDE	- Buffet de Frutas - Pizza de queijo , tomate e orégano	- Buffet de Frutas - Pão Francês com manteiga ou requeijão	- Buffet de Frutas - Torrada integral de queijo	- Buffet de Frutas - Pão Francês com queijo ou requeijão						
PRÉ JANTA	- Feijão - Massa com carne - Salada	- Arroz/ Feijão - Frango com brócolis - Salada	- Feijão - Carreteiro - Salada	- Feijão - Polenta com carne - Salada						



SAMANTHA MALLMANN LESSA
NUTRICIONISTA • CRN2 7354

51 98416.9963
nutrisamanthalessa@gmail.com