

MÊS DEZEMBRO

Nutricionista Cláudia Fatturi Machado
CRN 2 10127

CARDÁPIO

REFEIÇÃO	01/12/2022	02/12/2022	05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022
LANCHE	Pãozinho com geleia Suco Fruta	Bolo de cenoura Leite com cacau Fruta	Massinha com nata iogurte de frutas Fruta	Sanduíche natural Café com leite Fruta	Bolo colorido Leite com cacau Fruta	Pãozinho com pastinha de cenoura e queijo Suco / Fruta	Bolo de chocolate Suco Fruta	Massinha com farofa com requeijão Suco Fruta	Waffle com geleia Leite com cacau Fruta	Pãozinho de cenoura com geleia Suco Fruta	Pão de queijo Café com leite Fruta
ALMOÇO	Arroz / Feijão carioca Arroz integral Iscas com molho Milho Saladas de pepino e cenoura ralada Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Frango grelhado acebolado Batata doce cozida Saladas de alface e beterraba ralada Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Carne moída à bolonhesa Massa espaguete Saladas de repolho roxo e rúcula Fruta	Arroz / Feijão vermelho Arroz integral Frango assado Polenta cremosa Saladas de tomate e couve-flor Fruta	Arroz / Lentilha Arroz integral Almôndegas ao sugo Aipim cozido Salada mista Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Frango grelhado Moranga com milho Saladas de repolho roxo e alface Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Fricassê de frango Batata rústica Saladas de pepino e cenoura ralada Fruta	Arroz / Feijão vermelho Arroz integral Carne de panela com molho Brócolis refogado Saladas de rúcula e tomate Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Lasanha de carne Jardineira de legumes Saladas de alface e repolho roxo Fruta	Arroz / Feijão carioca Arroz integral Carne de panela acebolada Couve refogada Saladas de chuchu e couve-flor Fruta	Arroz / Feijão carioca Arroz integral Peixe assado Purê de batatas Salada mix de folhas Fruta
LANCHE	Massinha com nata Suco / Fruta	Pãozinho de beterraba com requeijão Suco / Fruta	Biscoito Suco / Fruta	Massinha com farofa Suco / Fruta	Pãozinho australiano Suco / Fruta	Bolo mesclado Suco / Fruta	Croissant de frango Suco / Fruta	Bolo de laranja Suco / Fruta	Pãozinho com requeijão Suco / Fruta	Bolo colorido Suco / Fruta	Sanduíche de queijo Suco / Fruta
DATA	16/12/2022	19/12/2022	20/12/2022	21/12/2022	22/12/2022	23/12/2022	26/12/2022	27/12/2022	28/12/2022	29/12/2022	30/12/2022
LANCHE	Pão australiano com requeijão Suco Fruta	Pãozinho com nata Leite com cacau / Fruta	Bolo de laranja Suco Fruta	Massinha com requeijão Suco Fruta	Cuca de chocolate Café com leite Fruta	Bolo panetone Suco /Fruta	Massinha com geleia Suco Fruta	Barrinha de cereal Leite com cacau / Fruta	Pãozinho com pastinha de queijo Suco / Fruta	Sanduíche natural iogurte de frutas / Fruta	Waffle com geleia Café c/ leite Fruta
ALMOÇO	Arroz/ Feijão vermelho Arroz integral Nhoque de carne Salada mista Fruta	Arroz / Feijão carioca Arroz integral Estrogonofe de carne Batata rústica Saladas de pepino e cenoura ralada Fruta	Arroz/ Lentilha Arroz integral Almôndegas de frango com molho vermelho Yakissoba com legumes Saladas de repolho roxo e chuchu Fruta	Arroz/ Feijão Arroz integral Carne moída à bolonhesa Brócolis com molho branco Saladas de alface e beterraba cozida Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Frango xadrez Moranga refogada Saladas de tomate e couve-flor Fruta	Cardápio especial de Natal: Arroz / Feijão Arroz integral Chester Farofa natalina Salada mista Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Carne de panela Legumes salteados Salada de tomate e repolho Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Frango em cubos com molho de legumes Batata doce cozida Salada mix de folhas Fruta	Arroz / Feijão vermelho Arroz integral Iscas com molho mostarda Polenta cremosa Saladas de alface e couve-flor Fruta	Arroz / Feijão Arroz integral Frango assado Batata dorê Salada de pepino e beterraba cozida Fruta	Cardápio especial de Ano Novo: Arroz / Lentilha Arroz integral Estrogonofe Batata palha Farofinha com frutas Salada de brócolis e tomate Fruta
LANCHE	Massinha com farofa iogurte de frutas / Fruta	Bolo de chocolate com coco Suco / Fruta	Pãozinho de beterraba com geleia Suco / Fruta	Waffle Suco / Fruta	Pãozinho com pastinha de queijo iogurte de frutas / Fruta	Croissant de queijo Suco / Fruta	Pão de queijo Suco / Fruta	Bolo de cenoura Suco / Fruta	Pãozinho de cenoura com requeijão Suco / Fruta	Pãozinho australiano Suco / Fruta	Bolo de chocolate Suco / Fruta