

Cardápio Centro Educacional Universo - Fevereiro / Março 2018.

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m – 09h10m	Pão de leite com manteiga, suco e fruta.	Bisnaguinha integral c/ requeijão, iogurte e fruta.	Pão de forma, c/ presunto e queijo, leite e fruta.	Pão de trigo c/ geleia, suco e fruta.	Bolacha água e sal, vitamina e fruta.
ALMOÇO 11h10m – 12h00m	Salada de folhas com tomate e pepino. Risoto de frango, feijão preto, fruta e suco.	Salada de folhas com cenoura cozida. Massa c/ almondega ao molho, fruta e suco	Alface c/ tomate, Couve flor cozida. Arroz colorido, lentilha, carne de panela, purê de batata doce, fruta e suco.	Salada de beterraba e abobrinha cozida Arroz integral, feijão carioca, peixe à milanesa assado, batata sauté, fruta e suco.	Salada de folhas e beterraba cozida. Arroz branco, feijão vermelho, polenta com frango, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m – 15h20m	Bolo mesclado, suco e fruta.	Pão de leite c/ manteiga, iogurte e fruta.	Bolacha de leite c/ vitamina de frutas.	Pão caseiro c/ geleia, suco e fruta.	Bolo de milho, achocolatado e fruta.

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m – 09h10m	Pão de forma c/ presunto e queijo, iogurte de frutas e fruta.	Pão de leite c/ manteiga, suco e fruta.	Pão de queijo, fruta e suco.	Bisnaguinha integral c/ requeijão e vitamina de frutas.	Pão de trigo c/ patê de frango. leite e fruta.
ALMOÇO 11h10m – 12h00m	Acelga c/ cenoura ralada. Espaguete c/ carne moída ao molho. Fruta e suco.	Salada de cenoura c/ vagem cozida. Arroz branco, estrogonofe de frango, fruta e suco.	Salada de folhas c/ tomate e pepino. Arroz integral, feijão vermelho, picadinho de carne com legumes, fruta e suco.	Alface, repolho e cenoura ralada. Arroz branco, lentilha, frango assado com batata. fruta e suco.	Salada de folhas com brócolis cozido. Arroz integral, panqueca de carne, legumes grelhados, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m – 15h20m	Pão de forma c/ requeijão, suco e fruta	Bolo de maçã c/ vitamina e fruta.	Bolacha caseira, iogurte, e fruta.	Bolo de banana com suco e fruta.	Pão de queijo, suco e fruta.

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m – 09h10m	Pão de batata com margarina, iogurte de morango e fruta.	Pão de trigo com geleia, suco e fruta.	Pão de leite c/ presunto e queijo, leite c/ café e fruta.	Bisnaguinha integral c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de forma c/ manteiga, vitamina de fruta e fruta.
ALMOÇO 11h10m – 12h00m	Salada de folhas com beterraba ralada. Arroz, feijão preto, Bife acebolado, fruta e suco.	Folhas com tomate e pepino. Arroz integral, lentilha, polenta com carne moída, fruta e suco.	Brócolis e couve flor. Arroz branco, feijão vermelho, frango assado, purê de abóbora. Fruta e suco.	Beterraba cozida. Arroz integral, feijão carioca, peixe assado. Batata sauté. Fruta e suco.	Rúcula com tomate. Arroz branco, feijão, Frango c/ molho, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m – 15h20m	Bolo de laranja, suco e fruta	Bolacha de aveia e mel, vitamina e fruta.	Pão de leite c/ requeijão, iogurte de frutas e fruta.	Bolo de cenoura, suco e fruta.	Pão de trigo, c/ manteiga, suco e fruta.

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m – 09h10m	Pão de integral c/ presunto e queijo, suco e fruta.	Bisnaga integral com requeijão, iogurte de morango e fruta.	Pão de batata, com patê de frango, suco e fruta.	Pão de trigo com geleia, suco e fruta.	Pão de forma c/ manteiga, leite e fruta.
ALMOÇO 11h10m – 12h00m	Agrião c/ tomate Arroz carreteiro, feijão, fruta e suco.	Repolho roxo e Branco, Massa integral c/ frango ao molho branco. Fruta e suco.	Folhas verdes c/ cenoura cozida. Arroz, feijão vermelho, Lasanha de carne, fruta e suco.	Salada de abobrinha e berinjela. Arroz branco, feijão preto. Isca de frango grelhada. Fruta e suco.	Folhas c/ tomate. Arroz integral feijão carioca, bife à milanesa. Fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m – 15h20m	Bolacha caseira, Achocolatado e fruta.	Bisnaga integral c/ geleia, suco e fruta.	Bolo de baunilha, vitamina e fruta.	Mini pão de trigo c/ manteiga, suco e fruta.	Bolo de chocolate, Leite e fruta.

Cardápio elaborado por nutricionista, sem supervisão e responsabilidade técnica.
Ianes Cunha Nether dos Santos – Nutricionista CRN 10 4790