

Cardápio Centro Educacional Universo - Abril e Maio 2018.

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m - 09h10m	Pão de trigo com ovos mexidos, c/ suco de fruta e fruta.	Bisnaguinha integral c/ requeijão, iogurte de fruta e fruta.	Pão de forma, c/ presunto e queijo, leite com café e fruta.	Pão de batata c/ patê, suco e fruta.	Bolacha água e sal, leite com chocolate e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Salada de folhas com tomate e repolho, risoto de frango, feijão preto, fruta e suco.	Alface c/ Tomate e pepino. Massa com carne moída ao molho, fruta e suco.	Salada de folhas com cenoura ralada. Arroz integral, lentilha, picadinho de carne, purê de batata, fruta e suco.	Salada de beterraba e abóbora cozida. Arroz integral, feijão carioca. Omelete de legumes, fruta e suco.	Salada de folhas e cenoura cozida. Arroz branco, feijão vermelho, polenta com frango ensopado, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Bolo de cenoura, suco e fruta.	Pão de leite c/ manteiga, leite c/ chocolate e fruta.	Bolacha de leite c/ vitamina de frutas.	Pão de trigo c/ geleia, suco e fruta.	Pão de forma c/ manteiga, suco e fruta.

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m - 09h10m	Pão de leite c/ presunto e queijo, iogurte de frutas e fruta.	Pão de batata c/ manteiga, suco e fruta.	Pão de queijo, fruta e suco.	Bisnaguinha integral c/ requeijão e vitamina de frutas.	Pão caseiro c/ patê de frango, leite e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Acelga c/ cenoura ralada. Arroz integral, lentilha, frango assado com batatas, fruta e suco.	Salada de cenoura c/ vagem cozida. Arroz branco, feijão vermelho, bife grelhado, fruta e suco.	Salada de folhas c/ tomate e pepino. Espaguete ao sugo. Rocambole de carne moída c/ ovos. Fruta e suco.	Alface, repolho e cenoura ralada. Arroz branco, estrogonofe de frango, fruta e suco.	Salada de folhas com brócolis cozido. Arroz integral, feijão preto, peixe grelhado. Batata sauté, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Pão de forma c/ requeijão, suco e fruta	Bolo coco c/ vitamina e fruta.	Bolacha água e sal, leite c/ choco, e fruta.	Pão de trigo c/ queijo com suco e fruta.	Pão de queijo, vitamina e fruta.

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m - 09h10m	Pão de batata com manteiga, iogurte de morango e fruta.	Pão de trigo com geleia, suco e fruta.	Pão de leite c/ presunto e queijo, iogurte e fruta.	Bisnaguinha integral c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de forma c/ manteiga, vitamina de fruta e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Salada de acelga com beterraba ralada. Massa parafuso, carne moída, abobrinha refogada e fruta.	Couve c/ tomate. Arroz integral, feijão preto, frango grelhado c/ batata doce, fruta e suco.	Brócolis e couve flor. Arroz branco, feijão vermelho, panqueca de espinafre c/ carne fruta e suco.	Cenoura cozida c/ chuchu. Arroz, empadão de frango, fruta e suco.	Rúcula com tomate. Arroz integral, Feijão carioca e omelete. Fruta e suco
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Misto quente, suco e fruta.	Bolacha de aveia e mel, leite e fruta.	Mini pão de trigo c/ salsicha, suco e fruta.	Bolo de banana, iogurte e fruta.	Queijo quente, 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, leite c/ café e fruta.	Pão de leite c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de forma c/ margarina, leite c/ chocolate e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Alface, repolho roxo e branco. Arroz carreteiro, feijão vermelho, fruta e suco.	Alface c/ pepino. Arroz branco, feijão preto. Estrogonofe de carne, cenoura refogada. Fruta e suco.	Agrião c/ tomate. Arroz integral, feijão vermelho, peixe assado, purê de Batata, fruta e suco.	Salada de abobrinha e berinjela. Massa integral c/ frango e molho branco. Fruta e suco.	Folhas c/ tomate. Arroz integral, feijão carioca, Lasanha de carne. Fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Bolacha água e sal c/ geleia. Iogurte e fruta	Pão de forma c/ patê, Suco e fruta.	Bolo de mesclado, vitamina e fruta.	Pão de trigo com molho de salsicha, suco e fruta.	Bisnaga integral c/ manteiga, suco e fruta.

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