

Cardápio Centro Educacional Universo - Junho e Julho 2018.

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m - 09h10m	Pão de trigo c/ ovo mexido, suco e fruta.	Bisnaguinha integral c/ patê, iogurte de morango e fruta.	Pão de forma, c/ presunto e queijo, leite com café e fruta.	Torrada c/ geleia, Suco e fruta.	Bolacha água e sal, leite com chocolate e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Salada de folhas e cenoura cozida. Arroz branco, feijão vermelho, polenta com frango ensopado, fruta e suco.	Salada de folhas com cenoura e beterraba ralada. Massa com carne moída ao molho, fruta e suco.	Alface c/ tomate, Couve flor. Arroz integral, feijão preto, peixe à milanesa assado, batata sauté fruta e suco.	Salada de beterraba abobrinha cozida Arroz, feijão carioca. Omelete de legumes, fruta e suco.	Salada de repolho, tomate e pepino. Risoto de frango, berinjela assada. Suco e fruta.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Pão de leite c/ patê, suco e fruta.	Pão de batata c/ requeijão, leite e fruta.	Bolacha de leite c/ vitamina de frutas.	Pão de trigo com manteiga, c/ suco e fruta.	Bolo de banana, iogurte 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, leite e fruta.	Pão de queijo, Vitamina e fruta.	Bisnaguinha integral c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de trigo c/ patê de frango. Leite e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Acelga c/ tomate. Carreteiro e batata assada. Abobrinha refogada. Fruta e suco.	Salada de cenoura c/ chuchu. Arroz branco, estrogonofe de frango, fruta e suco.	Salada de folhas c/ tomate e pepino. Arroz e feijão, Rocambole de carne moída c/ ovos. Fruta e suco.	Alface e cenoura ralada. Arroz branco, lentilha, frango assado com batata. fruta e suco.	Salada de folhas com brócolis cozido. Arroz integral, lasanha de carne, legumes grelhados, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Pão de forma c/ geleia, suco e fruta	Misto quente, suco e fruta.	Bolacha água e sal, iogurte e fruta.	Bolo de milho com suco e fruta.	Pão de leite c/ geleia, suco 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/ queijo, leite e fruta.	Torrada c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de forma c/ manteiga, vitamina de fruta e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Folhas com tomate, pepino. Arroz branco, feijão, bife grelhado, Abóbora refogada. Suco e fruta.	Repolho c/ cenoura ralada. Massa integral c/ frango ao molho branco, suco e fruta.	Alface, beterraba cozida. Arroz integral, feijão carioca, peixe assado. Purê de batata, Fruta e suco	Brócolis e couve flor. Arroz branco, feijão vermelho, frango grelhado, batata doce assada, fruta e suco.	Rúcula com tomate. Canja c/ legumes variados, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Pão de leite c/ requeijão, suco e fruta.	Bolo de chocolate, leite e fruta.	Pão de trigo, molho de salsicha, suco e fruta	Bolacha de aveia e mel, leite e fruta.	Pão de batata c/ margarina, leite c/ chocolate.

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m - 09h10m	Pão de leite c/ presunto e queijo, suco e fruta.	Bisnaga integral com requeijão, iogurte de morango e fruta.	Pão de batata, com manteiga, leite c/ café e fruta.	Pão de trigo c/ patê, suco e fruta.	Pão de forma c/ geleia, leite e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Salada de abobrinha Arroz, feijão, panqueca de frango. Fruta e suco	Rúcula e tomate. Arroz carreteiro e feijão. Fruta e suco.	Folhas verdes c/ cenoura cozida. Arroz, feijão vermelho, omelete, fruta e suco.	Repolho roxo e branco Massa com cubos de carne c/ cenoura Fruta e suco.	Folhas c/ tomate. Arroz branco feijão carioca, carne de panela e mandioca cozida. Fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Bolacha água e sal c/ requeijão. Leite e fruta.	Bisnaga integral c/ geleia, suco e fruta.	Pão de queijo, vitamina e fruta.	Mini pão de trigo c/ manteiga, suco e fruta.	Bolo de limão, suco e fruta.

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