

Cardápio Universo - Agosto e Setembro 2018.

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 08h45m - 09h10m	Pão de trigo com ovo mexido, c/ suco e fruta.	Bisnaguinha integral c/ manteiga, café c/ leite e fruta.	Pão de forma, c/ presunto e queijo, leite c/ achocolatado e fruta.	Pão de batata c/ geleia, suco e fruta.	Bolacha água e sal, iogurte e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Salada de folhas com couve flor. Massa com carne moída ao molho c/ batatas fruta e suco.	Salada de folhas c/ tomate. Carreteiro e batata assada. Suco e fruta.	Couve refogada c/ Tomate, Arroz integral, feijão preto, peixe assado, Purê de batata, fruta e suco.	Salada de folhas e beterraba cozida Arroz, feijão carioca, bife grelhado, fruta e suco.	Salada de folhas, abóbora cozida. Arroz branco, feijão vermelho, frango xadrez, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Pão de trigo c/ geleia, suco e fruta.	Pão de leite c/ requeijão, iogurte e fruta	Bolacha de leite c/ vitamina de frutas.	Torrada c/ manteiga, leite e fruta.	Bolo de fubá, suco 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.	Bolacha água e sal c/ manteiga, suco e fruta	Pão de trigo c/ patê de frango. Leite e fruta	Bisnaguinha integral c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de leite c/ geleia, vitamina e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Rúcula c/ tomate. Risoto de frango Fruta e suco.	Salada de cenoura c/ brócolis. Arroz branco, estrogonofe de carne, fruta e suco.	Salada de folhas c/ abobrinha. Arroz, feijão e escondidinho de carne. Fruta e suco.	Alface e beterraba ralada. Arroz branco, feijão, empadão de frango. fruta e suco.	Salada de repolho branco e tomate. Arroz integral, feijão, carne moída, polenta, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Torrada c/ geleia, suco e fruta	Misto quente, leite e fruta.	Bolacha água e sal, leite c/ achocolatado, e fruta.	Bolo de chocolate 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 patê, 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.	Torrada c/ requeijão, suco e fruta.	Pão de forma c/ margarina, vitamina de fruta e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Salada de folhas com repolho. Massa integral c/ almondegas ao molho, suco e fruta.	Folhas e chuchu. Arroz branco, feijão, frango grelhado, Abóbora refogada. Suco e fruta.	Tomate e cenoura ralada. Arroz branco, feijão vermelho, bife á milanesa, legumes ao vapor, fruta e suco.	Alface c/ rabanete Arroz integral, feijão carioca, peixe assado. Batata sauté. Fruta e suco.	Rúcula com tomate. Arroz branco, feijão, fricassê de frango fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Pão de trigo, molho de salsicha, suco e fruta	Bolacha de aveia e mel, iogurte e fruta.	Pão de leite c/ requeijão, suco e fruta.	Bolo de cenoura, leite c/ achocolatado e fruta.	Pão de batata c/ manteiga, leite 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 e fruta.	Pão de trigo com geleia, suco e fruta.	Pão de forma c/ manteiga, leite c/ achocolatado e fruta.
ALMOÇO 11h10m - 12h00m	Repolho roxo e branco Arroz, feijão, picadinho de carne. Fruta e suco.	Agrião c/ tomate. Massa c/ frango ao molho de queijo. Suco e fruta.	Folhas verdes c/ cenoura cozida. Arroz, feijão ver, panqueca de carne. fruta e suco.	Salada de abobrinha Arroz, feijão, frango assado, batata doce cozida. Fruta e suco.	Folhas c/ tomate. Arroz branco feijão carioca, omelete. Fruta e suco.
LANCHE DA TARDE 15h00m - 15h20m	Bolo integral de banana, suco e fruta.	Bisnaga integral c/ geleia, iogurte e fruta.	Misto quente, vitamina e fruta.	Pão de queijo c/ suco e fruta.	Mini pão de trigo c/ presunto, suco e fruta

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