

Cardápio Centro Educacional Universo - Fevereiro/Março 2017.

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de leite com margarina, c/ vitamina de frutas e fruta.	Bisnaguinha integral c/ requeijão, iogurte de morango e fruta.	Pão de forma, c/ presunto e queijo, leite com café e fruta.	Pão de trigo c/ molho de salsicha, suco e fruta.	Bolacha água e sal, leite com chocolate e fruta.
ALMOÇO	Salada de folhas com tomate e pepino, Arroz integral, feijão preto, peixe à milanesa assado, batata sauté, fruta e suco.	Salada de folhas com cenoura e beterraba ralada. Arroz colorido, lentilha, carne de panela, batata doce cozida, fruta e suco.	Alface c/ tomate, Couve flor e brócolis cozidos. Massa com almôndegas ao molho, fruta e suco.	Salada de beterraba e abobrinha cozida Arroz integral, feijão carioca. Omelete de legumes, fruta e suco.	Salada de folhas e cenoura cozida. Arroz branco, feijão vermelho, polenta com frango, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE	Bolo mesclado, suco e fruta.	Pão de leite c/ margarina, leite/ chocolate e fruta.	Bolacha de leite c/ vitamina de frutas.	Pão caseiro c/ geleia, suco e fruta.	Bolo de banana, leite c/chocolate e fruta.

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de forma c/ presunto e queijo, iogurte de frutas e fruta.	Pão de leite c/ margarina, leite c/ café e fruta.	Pão de queijo, fruta e suco.	Bisnaguinha integral c/ requeijão e vitamina de frutas.	Pão de trigo c/ patê de frango. leite c/ chocolate e fruta.
ALMOÇO	Acelga c/ cenoura ralada. Arroz integral, feijão vermelho, picadinho de carne com purê de batatas, fruta e suco.	Salada de cenoura c/ vagem cozida. Arroz branco, estrogonofe de frango, fruta e suco.	Salada de folhas c/ tomate pepino. Espaguete ao sugo. Rocambolê de carne moída c/ ovos. 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, lasanha de carne, legumes grelhados, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE	Pão de forma c/ requeijão, suco e fruta	Bolo de maçã c/ vitamina e fruta.	Bolacha água e sal, leite c/ choco, e fruta.	Bolo de milho com suco e fruta.	Pão de queijo, vitamina e fruta.

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	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/ margarina, vitamina de fruta e fruta.
ALMOÇO	Salada de folhas com beterraba ralada. Panqueca de frango, feijão preto, abobrinha verde refogada e fruta.	Folhas com tomate e pepino. Arroz integral, lentilha, polenta com carne moída, fruta e suco.	Brócolis e couve flor. Arroz branco, feijão vermelho, coxa e sobrecoxa assada, purê de abóbora. Fruta e suco.	Beterraba cozida. Arroz integral, feijão carioca, peixe assado. Batata sauté. Fruta e suco.	Rúcula com tomate. Arroz branco, estrogonofe de frango, legumes ao vapor, fruta e suco.
LANCHE DA TARDE	Bolo de laranja, suco e fruta.	Bolacha de aveia e mel, leite c/ chocolate e fruta.	Pão de leite c/ requeijão, iogurte de frutas e fruta.	Bolo de cenoura, leite c/ chocolate e fruta.	Pão de batata c/ margarina, vitamina e fruta.

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	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 trigo com molho de salsicha, suco e fruta.	Pão de forma c/ margarina, leite c/ chocolate e fruta.
ALMOÇO	Repolho roxo e branco Arroz integral, lentilha, Lasanha de carne, fruta e suco.	Agrião c/ tomate. Arroz branco, feijão preto. Isca de frango grelhada. Fruta e suco.	Folhas verdes c/ cenoura cozida. Arroz carreteiro, feijão vermelho, fruta e suco.	Salada de abobrinha e berinjela. Massa integral c/ frango e molho branco. Fruta e suco.	Folhas c/ tomate. Arroz branco feijão carioca, bife á milanesa. Fruta e suco.
LANCHE DA TARDE	Bolacha água e sal c/ requeijão. Leite c/ chocolate e fruta.	Bisnaga integral c/ geleia, suco e fruta.	Bolo de baunilha, vitamina e fruta.	Mini pão de trigo c/ margarina, leite com chocolate e fruta.	Bolo de chocolate, Suco e fruta.

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