



CARDÁPIO RESTAURANTE ALS – ALMOÇO/INTEGRAL



AGOSTO E SETEMBRO – 2019

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PRIMEIRA SEMANA	Carne recheada Frango à milanesa (assado) Arroz integral/Feijão Massa 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Bife grelhado Frango xadrez (s/ shoyo) Arroz/Feijão Batata doce 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Carne de panela Frango assado Arroz integral/Feijão Purê de beterraba 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Kibe (assado) Sobrecoca grelhada Arroz/Feijão Banana grelhada 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Almôndegas ao molho sugo Frango grelhado Arroz integral/Feijão Tutu de feijão 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas
SEGUNDA SEMANA	Bife grelhado Frango com creme de cebola Arroz integral/Feijão Massa 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Bolonhesa Lombinho grelhado Arroz/Feijão Purê de batata 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Cubo xadrez (s/ shoyo) Frango grelhado Arroz integral/Feijão Taharim de brócolis 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Carne assada Filé de frango ao sugo Arroz/Feijão Polenta 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Strogonoff de carne Peixe grelhado Arroz integral/Feijão Abóbora Paulista 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas
TERCEIRA SEMANA	Carne recheada Frango à milanesa (assado) Arroz integral/Feijão Brócolis com requeijão 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Bife grelhado Frango xadrez (s/ shoyo) Arroz/Feijão Massa integral 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Carne de panela Frango assado Arroz integral/Feijão Batata sauté 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Kibe (assado) Sobrecoca grelhada Arroz/Feijão Risoto 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Almôndegas ao molho sugo Frango grelhado Arroz integral/Feijão Massa 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas
QUARTA SEMANA	Bife grelhado Frango com creme de cebola Arroz integral/Feijão Sopa 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Bolonhesa Lombinho grelhado Arroz/Feijão Purê de batata 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Cubo xadrez (s/ shoyo) Frango grelhado Arroz integral/Feijão Massa integral 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Carne assada Filé de frango ao sugo Arroz/Feijão Polenta 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas	Strogonoff de carne Peixe grelhado Arroz integral/Feijão Lasanha 5 tipos de saladas Sobremesa: salada de frutas

OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação dos clientes/crianças. 2) Feijão será variado entre: vermelho, carioca e preto. 3) Os molhos das carnes e o molho sugo serão feitos de forma caseira (não industrializado/pronto). 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) No almoço será servido água. Feijão será variado entre: vermelho, carioca e preto. 6) As saladas serão variadas entre (folhosas, cozidas e cruas), coloridas e serão priorizadas as da estação. 7) Salada de frutas será elaborada com no mínimo 3 tipos de frutas diferentes e serão priorizadas as frutas da estação. 8) **Agosto: Semana 1: Dia 05 a 09. Semana 2: Dia 12 a 16. Semana 3: Dia 19 a 23. Semana 4: Dia 26 a 30. Setembro: Semana 1: Dia 03 a 06. Semana 2: Dia 09 a 13. Semana 3: Dia 16 a 20. Semana 4: Dia 23 a 27.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 – 3304.



CARDÁPIO RESTAURANTE ALS – LANCHE/INTEGRAL

AGOSTO E SETEMBRO – 2019

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PRIMEIRA SEMANA	Pão de sanduíche integral com queijo e tomate Biscoito doce Suco de laranja Frutas da estação	Bolo inglês Rosca (coruja) Leite Frutas da estação	Pastel de frango (assado) Biscoito salgado Suco de abacaxi Frutas da estação	Pão doce Biscoito de leite Chá de maçã com canela Frutas da estação	Bolo integral Torrada com requeijão Suco de maracujá Frutas da estação
SEGUNDA SEMANA	Cuca de morango Biscoito salgado Leite com chocolate em pó 50% cacau Frutas da estação	Pão francês com creme de ricota Biscoito integral doce Suco de uva Frutas da estação	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Croutons integral Chá de hortelã Frutas da estação	Calzone de queijo Biscoito integral salgado Suco de pêsego Frutas da estação	Pão integral com ovos mexidos Rosquinha de polvilho Água de coco Frutas da estação
TERCEIRA SEMANA	Bolo integral de maçã Pipoca com curry Suco de limão Frutas da estação	Flocos de milho s/ açúcar Torrada com manteiga Iogurte de coco Frutas da estação	Pão dog com molho bolonhesa Rosca (coruja) Suco de melancia Frutas da estação	Bolo de cacau Biscoito salgado Chá de camomila Frutas da estação	Esfirra de carne Biscoito doce Suco de kiwi Frutas da estação
QUARTA SEMANA	Pão integral com patê de sardinha (caseiro) Biscoito salgado Suco de acerola Frutas da estação	Bolo integral Brusquetas Água de coco Frutas da estação	Bauru Biscoito de leite Suco de manga Frutas da estação	Pão caseiro com banana grelhada Rosquinha de polvilho Vitamina de fruta com aveia Frutas da estação	Bolo de laranja Biscoito integral doce Chá erva doce Frutas da estação

OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Serão priorizadas as frutas da estação. Frutas como banana, maçã e laranja terá todos os meses do ano. 3) Os bolos serão servidos sem cobertura. 4) Se necessário adoçar (suco ou chá), será utilizado o açúcar demerara. 5) Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos em temperatura ambiente. 8) **Agosto: Semana 1: Dia 05 a 09. Semana 2: Dia 12 a 16. Semana 3: Dia 19 a 23. Semana 4: Dia 26 a 30. Setembro: Semana 1: Dia 03 a 06. Semana 2: Dia 09 a 13. Semana 3: Dia 16 a 20. Semana 4: Dia 23 a 27.**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: DEBORA MELCHIORETTO CRN10 – 3304.