

Comunicado Institucional
25/2019

Cardápio do Integral Setembro – Almoço

	<u>1ª Semana</u>				
	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
Prato Base	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
Prato Principal	Bife à cavalo	Filé de sobrecoxa assado	Copa lombo	Peixe ensopado	Frango à milanesa
Guarnição	Batata doce	Cenoura e vagem sauté	Virado de couve	Mandioca cozida	Ratatouille
Salada	Alface Tomate Rúcula	Alface Tomate Acelga	Alface Tomate Milho e ervilha	Alface Tomate Catalonha	Alface Tomate Repolho bicolor
Sobremesa	Pera	Melão	Laranja	Abacaxi	Manga

2ª Semana					
	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
Prato Base	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
Prato Principal	Peixe grelhado	Panqueca de carne moída ao sugo	Lombo suíno ao molho de abacaxi	Iscas de frango acebolado	Kafta
Guarnição	Abóbora cozida	Fios de abobrinha	Repolho refogado	Creme de espinafre	Purê de batata
Salada	Alface Tomate Chicória	Alface Tomate Maionese de legumes	Alface Tomate Rabanete	Alface Tomate Cenoura Beterraba ralada	Alface Tomate Almeirão
Sobremesa	Carambola	Melancia	Maçã	Jabuticaba	Mexerica

3ª Semana					
	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
Prato Base	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Talharim a matriciana	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
Prato Principal	Filé de frango grelhado	Goulash	Tulipa de frango assada	Omelete de forno	Strogonoff de carne
Guarnição	Couve flor gratinado	Virado de acelga	Seleta de legumes	Ervilha torta na manteiga	Batata assada
Salada	Alface Tomate Beterraba crua ralada	Alface Tomate Agrião	Alface Tomate Feijão branco ao vinagrete	Alface Tomate Chuchu	Alface Tomate Repolho
Sobremesa	Banana	Melão	Maçã caramelada	Manga	Jabuticaba

4ª Semana					
	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
Prato Base	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
Prato Principal	Cubos de frango ao molho velouté	Lagarto assado	Bisteca suína	Moqueca de peixe	Kibe de forno
Guarnição	Purê de mandioquinha	Cuscuz	Banana à milanesa	Inhame	Couve refogada
Salada	Alface Tomate Couve manteiga	Alface Tomate Acelga	Alface Tomate Batata bolinha ao vinagrete	Alface Tomate Catalonha	Alface Tomate Feijão fradinho
Sobremesa	Kiwi	Manga	Mexerica	Melancia	Mamão

5ª Semana					
	Segunda-feira 30/09				
Prato Base	Penne ao molho branco	/	/	/	/
Prato Principal	Filé de frango grelhado				
Guarnição	Brócolis alho e óleo				
Salada	Alface Tomate Lentilha com tomate cereja				
Sobremesa	Morango				

Cardápio do Integral Setembro – Lanche

<u>1ª Semana</u>					
	Segunda-feira 02/09	Terça-feira 03/09	Quarta-feira 04/09	Quinta-feira 05/09	Sexta-feira 06/09
Lanche	Crepioca	Pão de milho com margarina	Salada de frutas	Bisnaguinha com requeijão	Pão de forma com geleia
Opção	Rosquinha de leite	Biscoito cream cracker	Torrada multigrãos	Sequinhos	Biscoito de gergelim
Bebida	Achocolatado	Suco de laranja	logurte	Suco	Chá de camomila

<u>2ª Semana</u>					
	Segunda-feira 09/09	Terça-feira 10/09	Quarta-feira 11/09	Quinta-feira 12/09	Sexta-feira 13/09
Lanche	Torradinha de pão de forma com azeite e orégano	Pipoca com sal de ervas	Mamão com aveia	Bisnaguinha integral com geleia	Bolo de chocolate
Opção	Biscoito de polvilho integral	Biscoito sabor manteiga	Sequinhos	Biscoito de cacau	Bolacha água e sal
Bebida	Achocolatado	Suco	logurte	Suco	Chá

<u>3ª Semana</u>					
	Segunda-feira 16/09	Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09
Lanche	Bolo de cenoura	Queijo quente	Banana com mel e farelo de aveia	Tapioca com ricota e orégano	Mini pizza
Opção	Biscoito de chocolate	Biscoito Maria	Bolacha água e sal	Torrada	Biscoito maisena
Bebida	Achocolatado	Suco	logurte	Suco	Chá

4ª Semana					
	Segunda-feira 23/09	Terça-feira 24/09	Quarta-feira 25/09	Quinta-feira 26/09	Sexta-feira 27/09
Lanche	Bolo de laranja	Mingau de aveia	Maçã cozida com canela	Pão de forma com patê de atum	Pão de queijo
Opção	Biscoito de aveia e mel	Bolacha com gergelim	Barrinha de cereal	Rosquinha de coco	Torrada integral
Bebida	Achocolatado	Suco	logurte	Suco	Chá

5ª Semana					
	Segunda-feira 30/09				
Lanche	Pão francês com margarina	/	/	/	/
Opção	Biscoito de maisena				
Bebida	Achocolatado				

***Cardápio sujeito a alterações sem prévio aviso.**

**Supervisão Nutricional da Cantina:
Ana Beatriz Pacito Almeida
CRN prot: 1936/14
Administrativo – Setembro/2019**