

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - COLAÇÃO

Período: JULHO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

JULHO-2018	SEGUNDA - FEIRA 02/07/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	COOKIES INTEGRAIS CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA C/ MANTEIGA SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MANGA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BANANA S/ OVO LEITE COM CANELA GELATINA	CUSCUZ SUCO DE ABACAXI FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª SEMANA	TORRADA NAPOLITANA SUCO DE UVA GELATINA	BOLO DE CENOURA S/ OVO LEITE C/ CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE FORMA COM PATÊ LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA C/ MANTEIGA SUCO DE GOIABA GELATINA
3ª SEMANA	CUSCUZ LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE TROGO SEM OVO CAFÉ COM LEITE GELATINA	TORRADA C/ REQUEIJÃO SUCO DE MARACUJA FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO VERDE COZIDO CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO SUCO DE CAJA FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE LARANJA FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO VITAMINA DE BANANA FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE BAUNILHA S/ OVO SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES LEITE COM CANELA FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO VERDE COZIDO (ESPIGA) SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO

SE HOUVER NECESSIDADE O CARDÁPIO SERA ALTERADO COM A SUPERVISAO DA NUTRICIONISTA

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - LANCHE

Período: JULHO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

JULHO-2018	SEGUNDA - FEIRA 02/07/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	PAO COM OVO CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TORRADA COM PATÊ SUCO DE MORANGO FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇA FRUTA DA ESTAÇÃO	SALGADO ASSADO SUCO DE MARACUJÁ FRUTA DA ESTAÇÃO	TAPIOCA COM PATÊ SUCO DE ABACAXI GELATINA
2ª SEMANA	PÃO DE QUEIJO CAFÉ COM LEITE GELATINA	BOLO DA BARBIE SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ C/ MANTEIGA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO C/ QUEIJO BRANCO SUCO DE CAJU FRUTA DA ESTAÇÃO	MINI PIZZA. SUCO DE ACEROLA GELATINA
3ª SEMANA	SANDUICHE NATURAL SUCO DE GOIABA FRUTA DA ESTAÇÃO	AÇAI COM CUPUAÇU, GRANOLA E BANANA. FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO SUCO DE ABACAXI GELATINA	SALGADO ASSADO SUCO DE GOIABA GELATINA
4ª SEMANA	MISTO QUENTE SUCO DE ACEROLA FRUTA DA ESTAÇÃO	CUSCUZ C/ OVO LEITE COM CAFÉ FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO SUCO DE MORANGO GELATINA	TAPIOCA C/ MANTEIGA CAFÉ COM LEITE FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA DE CARNE MOÍDA SUCO DE UVA FRUTA DA ESTAÇÃO

# PONTUAL ALIMENTOS

## CARDÁPIO - ALMOÇO

Período: JULHO-2018

Nutricionista Responsável: Kássia Lima Almeida - CRN DF 4716

JULHO -2018	SEGUNDA - FEIRA 02/07/18	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CENOURA BATATA DOURÊ	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO PURE DE BATATA	FRANGO MOLHO CARNE ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BERINJELA GRATINADA BRÓCOLIS COZIDO	ISCA DE FRANGO BIFE ROLÊ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CHUCHU REFOGADO MACARRÃO ALHO E ÓLEO	STROGONOFF DE CARNE COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BATATA PALHA FAROFA DE OVOS
2ª SEMANA	BIFE ACEBOLADO FRANGO XADREZ ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO ABOBORA COZIDA MILHO VERDE REFOGADO	ESCONDIDINHO DE FRANGO CARNE DE SOL ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FAROFA DE BANANA ABOBORINHA REFOGADA	PICADINHO DE CARNE AO MOLHO ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATA COUVE FLOR REFOGADA	FILE DE FRANGO GRELHADO ISCA DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO BROCOLIS REFOGADO	ALMÔNDegas AO MOLHO FILÉ DE PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO BATATA ASSADA PIRÃO
3ª SEMANA	STROGONOFF DE FRANGO FRANGO ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE-FLOR COZIDA BATATA DOURÊ	CARNE PICADINHA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO BROCOLIS COZIDO	LAGARTO AO MOLHO COXINHA DE FRANGO ASSADA ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FAROFA DE CUSCUZ CENOURA REFOGADA	FIGADO ACEBOLADO FRANGO AO MOLHO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ABROBINHA REFOGADA CREME DE MILHO	CARNE AO MOLHO PEIXE ASSADO ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO SUFLÊ DE CHUCHU SELETA DE LEGUMES
4ª SEMANA	FRANGO COZIDO ALMÔNDegas ASSADAS FEIJÃO CARIOCA MACARRÃO ALHO E ÓLEO FAROFA DE OVOS	BISTECA SUINA PICADINHO DE CARNE ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COUVE REFOGADA FAROFA DE BANANA	CARNE ASSADA COXINHA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ABOBORA REFOGADA COUVE REFOGADA	FILÉ DE PEIXE ASSADO CARNE DE PANELA ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COUVE FLOR REFOGADO MANDIOCA COZIDA	CARNE MOÍDA COM BATATA ISCA DE FRANGO ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURE DE ABOBORA BROCOLIS COZIDO

# PONTUAL ALIMENTOS

## Observações:

As saladas serão compostas de duas opções, entre: FOLHAS variadas, tomate, beterraba, cenoura, espinafre, pepino, milho, ervilha, brócolis, couve-flor...

Os alunos que rejeitarem os pratos principais, oferecer ovos.

Diariamente as refeições serão acompanhadas de suco de frutas da estação.

Frutas das estações : Melão , Melancia , Mamão , Uva , Laranja , Pêra , Banana , Maçã, Goiaba, Manga , Morango.

Sobremesas : Frutas da estação ou Gelatina

\*SE HOUVER NECESSIDADE O CARDAPIO SERA ALTERADO COM A SUPERVISAO DA NUTRICIONISTA KÁSSIA LIMA ALMEIDA CRN DF 4716.