

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 02	TERÇA - 03	QUARTA – 04	QUINTA – 05	SEXTA – 06
Lanche da manhã	Suco de abacaxi Bisnaguinha com creme de ricota / mel orgânico Fruta	Suco de laranja Bolo de milho Fruta	Leite com cacau Pãozinho de batata com requeijão Fruta	Suco de tangerina Pão de queijo Fruta	Suco de laranja Biscoito caseiro de coco Fruta
Almoço	Massa à bolonhesa, feijão vermelho, ovo cozido, milho na manteiga e saladas de alface, tomate e brócolis. Fruta da estação.	Arroz, lentilha, carne assada bife de frango, farofinha com legumes e saladas de alface, beterraba e couve-flor. Fruta da estação.	Arroz, feijão, peixe assado, bife grelhado, purê de batata e saladas de brócolis, rúcula e tomate. Fruta da estação.	Arroz, feijão, iscas com molho, frango com requeijão, milho na manteiga e saladas de alface, abobrinha e cenoura. Fruta da estação.	Arroz, feijão, panqueca de carne, iscas de frango empanado, jardineira de legumes e saladas de tomate cereja vagem e brócolis. Fruta da estação.

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 09	TERÇA – 10	QUARTA – 11	QUINTA – 12	SEXTA – 13
Lanche da manhã	Suco de tangerina Torradinha de queijo Fruta	Suco de laranja Cachorrinho saudável Fruta	Suco de laranja Bolo de cacau Fruta	Bebida láctea Cereal Banana	Suco de uva Pizza de manjerição Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne de panela, iscas de frango grelhada, aipim com farofa e saladas de rúcula, pepino e tomate. Fruta da estação.	Massa, feijão vermelho, escalopes, hamburguinho, grelhados, brócolis ao vapor e saladas de alface, beterraba e chuchu. Fruta da estação.	Arroz, feijão, peixe assado, bife grelhado, batata sauté e saladas de brócolis, alface e tomate. Fruta da estação.	Arroz, feijão, bife grelhado, frango com requeijão, brócolis ao vapor e saladas de alface, cenoura e chuchu. Fruta da estação.	Arroz, feijão, coração de frango na panela de ferro, hamburguinho, batata sorriso e saladas de alface, cenoura ralada e tomate. Fruta da estação.

* Este cardápio está sujeito a alterações.

* Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.

* A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.

* A cozinha é abastecida semanalmente com alguns produtos orgânicos da nossa Sede Campestre.

Joseane Ruschel Mancio
 Nutricionista - CRN2 4510



LabPort, v.01, GS, 28/02/2020.

