

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 02	TERÇA - 03	QUARTA – 04	QUINTA – 05	SEXTA – 06
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.
Lanche da tarde	Suco e uva Bolo de cacau Fruta	Suco de tangerina Sanduíche gratinado Fruta	Suco de abacaxi Pizza de manjeriço Fruta	Suco de uva Cachorrinho saudável Fruta	Leite com baunilha Bisnaguinha com requeijão / geleia de uva Fruta

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 09	TERÇA – 10	QUARTA – 11	QUINTA – 12	SEXTA – 13
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.
Lanche da tarde	Suco de uva Pãozinho de batata com requeijão Fruta	Bebida láctea Cereal de milho Fruta	Suco de laranja Pão de queijo Fruta	Suco de abacaxi Bolo de coco Fruta	Suco de abacaxi com hortelã Bisnaguinha com pastinha de frango/ requeijão Fruta

* 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.

