

## **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS – 2010/1**

<b>Semana</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Semana</b>	<b>Cardápio</b>
26 a 29 de janeiro	<b>1</b>	19 a 23 de abril	<b>4</b>
01 a 05 de fevereiro	<b>2</b>	26 a 30 de abril	<b>1</b>
08 a 12 de fevereiro	<b>3</b>	03 a 07 de maio	<b>2</b>
15 a 19 de fevereiro	<b>4</b>	10 a 14 de maio	<b>3</b>
22 a 26 de fevereiro	<b>1</b>	17 a 21 de maio	<b>4</b>
01 a 05 de março	<b>2</b>	24 a 28 de maio	<b>1</b>
08 a 12 de março	<b>2</b>	31 de maio a 04 de junho	<b>2</b>
15 a 19 de março	<b>3</b>	07 a 11 de junho	<b>3</b>
22 a 26 de março	<b>4</b>	14 a 18 de junho	<b>4</b>
29 de março a 02 de abril	<b>1</b>	21 a 25 de junho	<b>1</b>
05 a 09 de abril	<b>2</b>	28 de junho a 02 de julho	<b>2</b>
12 a 16 de abril	<b>3</b>		

**EMILENE PRATA DE QUEIROGA**  
**NUTRICIONISTA – CRN 7418**

# Cardápio Semana 1

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Lanche Manhã</b>	Suco de Goiaba Biscoito de Leite	Achocolatado Tapioquinha	Suco de Acerola Banana com Farinha Láctea	Suco de Cajá Pão de Queijo	Suco de Laranja Bolo Formigueiro
<b>Almoço</b>	Creme de Frango / Frango Inteiro ao Forno Repolho e Cenoura Refogados Arroz / Feijão Purê de Batata Suco de Fruta Abacaxi	Carne Moída Cozida com Batata e Cenoura / Bife Acebolado Arroz / Feijão Alface com Tomate Macarrão Suco de Fruta Gelatina	Filé de Frango Grelhado / Frango Cozido com Legumes Arroz / Feijão Farofa com Cenoura Suco de Fruta Uvas	Estrogonofe de Carne / Cubinhos de Peito de Frango Salada Colorida (beterraba / cenoura / batata palha) Arroz / Feijão Macarrão Suco de Fruta Doce de Leite	Coxa e Sobrecoxa de Frango ao Forno / Lagarto ao Molho Madeira Arroz / Feijão com Abóbora Purê de Batata Suco de Fruta Melão
<b>Lanche Tarde</b>	Suco de Caju Pão de Leite com Requeijão	Suco de Tangerina Espetinho de Frutas (goiaba, mamão, maçã e uva) com Leite Condensado	Suco de Abacaxi Misto Quente	iogurte com Cereal	Suco de Goiaba Pão Amanteigado
<b>Jantar</b>	Sopa de Carne com Macarrão e Legumes (abobrinha / batata / cenoura / vagem) Suco de Fruta	Fricassé de Frango Arroz com Cenoura Suco de Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão e Cubinhos de Queijo Coalho Torradinhas Suco de Fruta	Escondidinho de Carne Moída com Batata e Chuchu Arroz Suco de Fruta	Canja de Frango (frango / arroz / cenoura / batata / chuchu) Suco de Fruta

**EMILENE PRATA DE QUEIROGA**  
NUTRICIONISTA – CRN 7418

## Cardápio Semana 2

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Lanche Manhã</b>	Suco de Caju Banana com Farinha Láctea	Suco de Laranja Bolo de Chocolate	Iogurte Biscoito Queijadinha	Fanta Caseira (laranja + limão + cenoura) Pizza Caseira	Suco de Cajá Pão de Batata com Requeijão
<b>Almoço</b>	Bife de Panela / Isca de Carne Cozida com Chuchu e Batata Cenoura com Beterraba Ralada Arroz / Feijão Suco de Fruta Melancia	Estrogonofe de Frango / Frango com Suco de Laranja ao Forno Alface Picadinha e Tomate Arroz / Feijão Batata Frita ao Forno com Orégano Suco de Fruta Doce de Leite	Almôndegas com Cenoura / Carne Moída ao Molho de Legumes Arroz / Feijão Farofa com Ovos Suco de Fruta Tangerina	Creme de Frango / Bife Acebolado Arroz / Feijão Abóbora Refogada Suco de Fruta Gelatina	Macarronada de Carne com Molho a Bolonhesa e Queijo Ralado Tomate com Milho Suco de Fruta Goiabada
<b>Lanche Tarde</b>	Suco de Goiaba Bolo de Cenoura	Suco de Caju Pão Carioquinha ou Sovado com Queijo de Coalho	Suco de Laranja Pão com Queijo	Suco de Acerola Banana e Mamão com Mel Karo	Suco de Tangerina Biscoito Salgado
<b>Jantar</b>	Sopa de Carne com Macarrão e Legumes (abobrinha / batata / cenoura / vagem) Suco de Fruta	Creme de Frango Arroz com Brócolis Suco de Fruta	Sopa de Lentilha com Macarrão e Carne Moída Torradinhas Suco de Fruta	Picadinho de Carne com Cenoura e Chuchu Purê de Batata Arroz Suco de Fruta	Sopa de Frango com Macarrão e Espinafre (espinafre / batata / cenoura / frango / macarrão) Suco de Fruta

# Cardápio Semana 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Lanche Manhã</b>	Suco de Goiaba Pão Amanteigado ao Forno	Suco de Acerola Espetinho de Frutas (goiaba, mamão, maçã e uva) com Leite Condensado	Suco de Caju Bolo de Laranja	logurte com Cereal	Suco de Laranja Pão de Queijo
<b>Almoço</b>	Picadinho de Carne ao Molho / Bife Grelhado Arroz Feijão com Espinafre Farofa de Cuscuz Suco de Fruta Melão	Filé de Peixe ao Molho Branco / Carne Assada Arroz Feijão com Beterraba Purê de Batata Suco de Fruta Gelatina	Lagarto ao Molho Madeira / Frango Grelhado Batata com Cenoura Refogadas Arroz / Feijão Suco de Fruta Melancia	Peito de Frango ao Molho Branco Arroz com Ervilhas Feijão Farofa Simples Suco de Fruta Pudim de Leite	Escondidinho de Carne Moída / Bife Acebolado Repolho Ralado com Tomate Arroz / Feijão Suco de Fruta Abacaxi
<b>Lanche Tarde</b>	Achocolatado Biscoito Salgado com Requeijão	Suco de Cajá Misto Quente	Suco de Abacaxi Banana com Farinha Láctea	Suco de Tangerina Pão de Leite com Requeijão e Presunto de Peru	Suco de Laranja Frutas Diversas (mamão / banana / goiaba) com Mel Karo
<b>Jantar</b>	Canja de Frango (frango / arroz / cenoura / batata / chuchu) Suco de Fruta	Escondidinho de Carne Moída com Batata e Chuchu Arroz Suco de Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão e Carne Moída Torrinhas Suco de Fruta	Fricassé de Frango Arroz com Cenoura Suco de Fruta	Sopa de Carne com Macarrão e Legumes (abobrinha / batata / cenoura / vagem) Suco de Fruta

## Cardápio Semana 4

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Lanche Manhã</b>	Suco de Laranja Pão de Leite com Requeijão	Achocolatado Tapioquinha com Queijo de Coalho	Suco de Caju Banana e Goiaba com Mel Karo	Suco de Maracujá Biscoito de Leite	Suco de Caju Misto Quente
<b>Almoço</b>	Risoto de Frango / Frango Grelhado Arroz / Feijão com Couve Flor Purê de Batata Suco de Fruta Melancia	Tirinhas de Carne com Molho de Tomate Chuchu Refogado Arroz com Espinafre Feijão com Abóbora Suco de Fruta Doce de Leite	Filé de Peixe com Molho de Legumes / Bife Arroz Feijão Farofa Simples Suco de Fruta Maçã	Almôndegas de Carne / Frango ao Molho Arroz Feijão com Beterraba Purê de Batata Suco de Fruta Gelatina	Estrogonofe de Carne / Frango com Suco de Laranja Forno Arroz Feijão com Abóbora Suco de Fruta Uvas
<b>Lanche Tarde</b>	Suco de Tangerina Bolo de Laranja	Suco de Goiaba Banana com Farinha Láctea	Fanta Caseira (laranja + limão + cenoura) Pizza Caseira	Suco de Caju Pão Amanteigado	Suco de Acerola Biscoito Maisena
<b>Jantar</b>	Sopa Creme de Frango com Legumes (frango / cenoura / batata / couve flor / chuchu / tomate) Suco de Fruta	Picadinho de Carne com Cenoura e Chuchu Purê de Batata Arroz Suco de Fruta	Sopa de Ervilha com Macarrão e Cubinhos de Queijo Coalho Torradinhas Suco de Fruta	Creme de Frango Arroz com Cenoura Suco de Fruta	Sopa de Carne com Abóbora (Abóbora / batata / vagem / macarrão / carne) Suco de Fruta

**EMILENE PRATA DE QUEIROGA**  
NUTRICIONISTA – CRN 7418