

CARDÁPIO DO MÊS DE JANEIRO/20

Almoço

Data					SALADAS	SUCOS	SOBREMESAS
15 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE EM CUBOS	#####	BATATA /OVOS COZIDOS E CHEIRO VERDE	UVA	MANGA
16 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	SOBRE COXA DE FRANGO ASSADA	#####	LEGUMES NO AZEITE	CAJÚ	GELATINA
17 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO	PURÊ DE BATATA	ACELGA/BETERRABA	LIMÃO	PUDIM
20 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS OU FRITOS	CENOURA EM CUBINHOS	ALFACE/TOMATE	MORANGO	BANANA
21 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE	LARANJA	GELATINA COLORIDA
22 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	ABACAXI	LARANJA LIMA
23 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	BIFE EM TIRAS	#####	ALFACE/CENOURA	UVA	MELÃO
24 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	VERDURA REFOGADA	SALADA TRICOLOR	MARACUJÁ	PAVÊ DE ABACAXI
27 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	ESCALOPINHO DE CARNE MOÍDA	ABOBRINHA REFOGADA	FOLHAS DESFIADAS COM CENOURA RALADA	LIMÃO	BANANA
28 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO COM BATATA	#####	ACELGA	UVA	PUDIM
29 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE CEBOLADO	REPOLHO REFOGADO	PEPINOS FATIADOS	MORANGO	MAMÃO
30 5ªF	#####	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	LINGUIÇA FRANGO	#####	ACELGA/TOMATE	LARANJA	GELATINA
31 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE A MILANESA	LEGUMES REFOGADOS	FOLHAS DESFIADAS	CAJÚ	PUDIM

OBS- ESTE CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO NA AUSÊNCIA DE MERCADORIAS NA FONTE DE ABASTECIMENTO.

OBS- SERÃO SERVIDAS TODAS AS 2ª FEIRAS E 6ª FEIRAS PARA OS MENORES DO INFANTIL DO INTEGRAL SOPAS.

DRA. CARMEN ANTONIA CAZARIN OZORES
(NUTRICIONISTA)
CRN- 407

MÊS DE JANEIRO/20

Café da Manhã

15	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
16	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
17	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / BOLO MESCLADO
20	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
21	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
22	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
23	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
24	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / BOLO DE LARANJA
27	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
28	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
29	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
30	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
31	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO / BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Lanche da Tarde

15	4ªF	VITAMINA DE FRUTAS C/ BOLACHA DE ÁGUA SE SAL
16	5ªF	TORRADAS COM REQUEIJÃO
17	6ªF	BOLO DE MESCLADO
20	2ªF	PÃO DE QUEIJO
21	3ªF	BOLACHA DOCE
22	4ªF	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA C/ BOLACHA DE ÁGUA E SAL
23	5ªF	ROSQUINHAS DE LEITE
24	6ªF	BOLO DE LARANJA
27	2ªF	PÃO DE FORMA COM FRIOS
28	3ªF	PIPOCA
29	4ªF	VITAMINA DE ABACATE C/ BOLACHA DE ÁGUA E SAL
30	5ªF	BOLACHA DOCE
31	6ªF	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

OBS. OS LANCHES SERÃO ACOMPANHADOS COM LEITE E NESCAU, CHÁ OU SUCO.

Dra. Carmen Antonia Cazarin Ozores
(Nutricionista)
CRN- 4077



Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração