

# CARDÁPIO MENSAL: dezembro de 2018

<b>De 03 a 07/12</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de frutas misto Banana	Suco de maracujá Melão	Suco de manga Pera	Suco de cenoura/laranja Melão	Suco de maçã/limão Maçã
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz/Feijão Guisado com batata Espinafre com ovos Salada de pepino	Arroz/Feijão Filé de frango grelhado Polenta cremosa Salada de beterraba	Arroz/Feijão Panqueca de cenoura c/ carne Ovos picados Salada de brócolis	Arroz/Feijão Bife simples - na hora Batata doce cozida Salada de alface	Arroz/Feijão Fricassé de frango Batata ao vapor Salada de tomate cereja
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de laranja Pão integral com requeijão	Suco de limão/maçã Banana com aveia	Melancia, maçã, mamão	Suco de abacaxi/hortelã Bolo caseiro	Pêssego, banana, pera
<b>De 10 a 14/12</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de laranja Maçã	Suco de laranja/beterraba Pêssego	Suco de limão/maçã Ovo duro	Suco de laranja Pera	Suco de frutas misto Banana
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz/Feijão Carne picada com molho Massa parafuso Salada de agrião	Arroz/Feijão Língua com molho Purê de batatas Salada de alface	Arroz/Feijão Abobrinha recheada c/ guisado Aipim no forno Salada de repolho roxo	Arroz/Lentilha Frango no forno Couve-flor c/ molho branco Salada de tomate	Arroz/Feijão Carne de panela Moranga refogada Salada de chuchu
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de mamão/limão Pão de queijo	Suco de abacaxi/hortelã Banana com granola	Melão gaúcho, banana, manga	Suco de manga/laranja Bolo integral de maçã/banana	Melancia, maçã, ameixa
<b>De 17 a 21/12</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de maçã/limão Ovo duro	Suco de mamão/laranja Banana	Suco de manga Melão	Suco de maracujá Pera	Suco de maçã/laranja Torradinha
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	Arroz/Feijão Frango picado refogado Couve refogada Salada de beterraba	Arroz/Feijão carioca Guisado com vagem Repolho refogado Salada de cenoura	Arroz/Feijão Torta de carne no forno Moranga caramelada Salada de rúcula	Arroz/Feijão Bife de fígado acebolado Batata doce cozida Salada de alface	Arroz/Feijão Bife simples- na hora Milho na espiga Salada de brócolis
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de melancia Sanduiche de queijo/tomate	Suco de maracujá Bolo de chocolate	Pêssego, maçã, pera	Suco de abacaxi/hortelã Palito de queijo caseiro	Banana, uva, abacaxi
<b>De 26 a 28/12</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>			Suco de abacaxi Ovo duro	Suco de maçã/limão Banana	Suco de laranja Maçã
<b>ALMOÇO E JANTA</b>	FELIZ NATAL	FELIZ NATAL	Arroz/Lentilha Guisado Macarrão Salada de pepino	Arroz/Feijão Frango ensopado com ervilha Batata ao vapor Salada de tomate cereja	Arroz/Feijão Carne picada Polenta cremosa Salada de alface
<b>LANCHE TARDE</b>			Melancia, pera, melão gaúcho	Suco de maracujá Pão caseiro/geléia	Manga, banana, uva

## ETAPA II

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA IVETE R. CICONET DORNELLES - CRN 2 0019

Este cardápio eventualmente poderá ser alterado.