

02 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE COM BATATA E CHEIRO VERDE	CATALONIA REFOGADA	SALADA TOMATE	SUCO MANGA	SOBREMESA BANANA
03 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA AO FORNO	PURÊ DE BATATA	ALFACE	MORANGO	LARANJA
04 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA REFOGADA	REPOLHO REFOGADO	ACELGA	PÊSSEGO	DOCE
05 5ªF	#####	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	FRANGO AO MOLHO VERMELHO	#####	ALFACE/BETERRABA	LARANJA	GELATINA
06 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE A MILANESA	#####	BATATA/CENOURA/CHEIRO VERDE	LIMÃO	MANGA
09 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRALDINHA COM BATATA	ESCAROLA REFOGADA	ALFACE/CENOURA	LARANJA	MELANCIA
10 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO ASSADO	FAROFA	PEPINO/TOMATE	MORANGO	MARIA MOLE
11 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE REFOGADO	VINAGRETE	FRUTAS	LARANJA
12 5ªF	#####	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	NUGHETS DE PEITO DE FRANGO	#####	ALFACE	PÊSSEGO	ABACAXI
13 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE CEBOLADAS	#####	BETERRABA	TANGERINA	PUDIM
16 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	REPOLHO REFOGADO	PEPINOS FATIADOS	MANGA	BANANA
17 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA FRITA	ALFACE	LARANJA	GELATINA
18 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	MANDIOCA FRITA	REPOLHO/TOMATE	MARACUJÁ	DOCE DE BANANA
19 5ªF	#####	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	CARNE EM CUBOS	#####	TRICOLOR	PÊSSEGO	MELANCIA
20 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	CABOTIÃ REFOGADA	REPOLHO DESFIADO	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
23 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS FRITOS OU COZIDOS	CATALONIA REFOGADA	ALFACE/TOMATE	PÊSSEGO	BANANA
24 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRE COXA REFOGADA	CENOURA REFOGADA E CHUCHU COM CHEIRO VERDE	ALFACE	MORANGO	PUDIM
25 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE REFOGADO	VINAGRETE	FRUTAS	LARANJA
26 5ªF	#####	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	BIFE EM TIRAS CEBOLADO	#####	ALFACE/BETERRABA	UVA	GELATINA
27 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	#####	FOLHAS DESFIADAS	MANGA	PAÇOCA
30 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	CENOURA E CHUCHU	ALFACE/CENOURA	LARANJA	BANANA

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- 4077

Café da Manhã

02	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	19	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
03	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	20	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
04	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA	23	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
05	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	24	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
06	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO	25	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA
09	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	26	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
10	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	27	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
11	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA	30	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
12	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA			
13	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO			
16	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO			
17	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA			
18	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA			

Café da Tarde

02	2ªF	BOLACHA DOCE	19	5ªF	BOLACHA DOCE
03	3ªF	PÃO DE QUEIJO	20	6ªF	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
04	4ªF	TORRADAS COM PATÊ DE PRESUNTO	23	2ªF	ROSQUINHAS DE CÔCO
05	5ªF	VITAMINA DE FRUTAS C/ BOLACHA ÁGUA E SAL	24	3ªF	VITAMINA DE BANANA E AVEIA C/ BOLACHA ÁGUA E SAL
06	6ªF	BOLO DE FUBÁ CREMOSO	25	4ªF	PUDIM DE PÃO
09	2ªF	PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO E CENOURA RALADA	26	5ªF	BOLACHA SALGADA COM PATÊ DE PRESUNTO
10	3ªF	BOLACHA DOCE	27	6ªF	BOLO DE LARANJA
11	4ªF	PÃO FRANCÊS ASSADO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	30	2ªF	BOLACHA DOCE
12	5ªF	PIPOCA			
13	6ªF	BOLO DE BANANA			
16	2ªF	BOLACHA SALGADA COM REQUEIJÃO			
17	3ªF	RABANADAS			
18	4ªF	BISNAGUINHA COM PATÊ DE FRIOS			

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

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