






CARDÁPIO ALIMENTAR DO INTEGRAL -2018

1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Segunda-feira	Segunda-feira	Segunda-feira	Segunda-feira
Arroz Feijão Ovos cozidos Estrogonofe de frango/batata palha Salada: verde + vinagrete Suco: laranja Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Bife em tiras Macarrão ao molho Salada: verde+ vinagrete Suco: Laranja Sobremesa: 01 fruta 	Arroz Feijão Ovos mexidos Linguíça de frango Salada: legumes + vinagrete Suco: de laranja Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Linguíça de frango assada Estrogonofe de carne + batata palha Salada: verde + vinagrete Suco: laranja Sobremesa: 01 fruta
Terça-feira	Terça-feira	Terça-feira	Terça-feira
Arroz Feijão Bife acebolado Batata frita Salada: legumes + vinagrete Suco: Limão Sobremesa: 01 fruta 	Arroz Feijão Carne moída refogada e omelete Salada: legumes + vinagrete Suco: Limão Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão preto Bife acebolado Batata frita Salada: legumes + vinagrete Suco: limão Sobremesa: 01 fruta 	Arroz Feijão Bife em tiras Batata frita (Salada:) legumes + vinagrete. Suco: Limão Sobremesa: 01 fruta
Quarta-feira	Quarta-feira	Quarta-feira	Quarta-feira
Arroz Feijão Lasanha de queijo e presunto Nuggets assado Salada: verde+ vinagrete Suco: abacaxi Sobremesa: 01 fruta	Feijão preto Fraldinha assada Couve refogada + farofa Salada: verde +vinagrete Suco: abacaxi Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Empanado de peixe Purê de batata Salada: verde + vinagrete Suco: Abacaxi Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão File de frango grelhado Macarrão alho e óleo Salada: verde + vinagrete. Suco: abacaxi Sobremesa: 01 fruta 
Quinta-feira	Quinta-feira	Quinta-feira	Quinta-feira
Arroz Feijão Empanados de peixe Purê de batata Salada: legumes+ vinagrete Suco: maracujá Sobremesa: 01 fruta 	Arroz Feijão File de peito de frango empanado Creme de milho Salada: legumes + vinagrete Suco: Maracujá Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Sobre coxa ao molho polenta Salada: legumes + vinagrete Suco: maracujá Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Fraldinha assada Salada de batata Salada: verde + vinagrete. Suco: Morango Sobremesa: 01 fruta (maçã)
Sexta-feira	Sexta-feira	Sexta-feira	Sexta-feira
Arroz Feijão Frango assado (sobrecoxa) Macarrão parafuso com legumes e cheiro verde Salada: verde + vinagrete Suco: Limão Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Omelete e lingüiça de frango Salada: verde+ vinagrete Suco: Limão Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Carne com legumes Purê de abobora Salada: Salada colorida (alface, alface roxa, tomate) Suco: Limão Sobremesa: 01 fruta	Arroz Feijão Bife acebolado Salada: legumes + vinagrete. Suco: Abacaxi Sobremesa: 01 fruta 