



Alimentando o Futuro

CARDÁPIO ALMOÇO - 2020



M
A
R
Ç
O

02 - Segunda-feira Arroz - Feijão Isclas de gado Jardineira de legumes **Fruta	03 - TERÇA-FEIRA Arroz - Feijão Coxa da asa assada Cenoura sauté **Fruta	04 - Quarta-feira *Salada Arroz - Feijão Picadinho de carne c/ batata **Fruta	05 - Quinta-feira *Salada Arroz - Feijão Frango grelhado e brócolis **Fruta	06 - Sexta-feira *Salada Arroz - Feijão Macarrão à bolonhesa **Fruta
09 - Segunda-feira Arroz - Feijão Ovos mexidos c/ queijo Vegetais na manteiga **Fruta	10 - Terça-feira *Salada Arroz - Feijão Cubos de carne ao molho Farofa rica **Fruta	11 - Quarta-feira Risotinho de frango Feijão Jardineira de legumes **Fruta	12 - Quinta-feira *Salada Arroz - Feijão Panqueca de carne moída **Fruta	13 - Sexta-feira *Salada Arroz - Feijão Macarrão Frango desfiado a pomodoro **Fruta
16 - Segunda-feira Arroz - Feijão Bifinho c/ molho vermelho Brócolis c/ tomate **Fruta	17 - Terça-feira *Salada Arroz - Feijão Frango c/ moranga **Fruta	18 - Quarta-feira Arroz - Feijão Carne assada Virado de couve **Fruta	19 - Quinta-feira *Salada Arroz - Feijão Estrogonofe de frango + batata assada com especiarias **Fruta	20 - Sexta-feira *Salada Arroz - Feijão Macarrão Almôndegas ao sugo **Fruta
23 - Segunda-feira *Salada Arroz - Feijão Frango grelhado **Fruta	24 - Terça-feira Arroz - Feijão Escondidinho de carne Abobrinha refogada **Fruta	25 - Quarta-feira *Salada Arroz - Feijão Panqueca de espinafre c/ frango **Fruta	26 - Quinta-feira Arroz - Feijão Carne moída refogada Vagem c/ cenoura **Fruta	27 - Sexta-feira Arroz - Feijão Macarrão alho e óleo Frango assado Legumes refogados **Fruta
30 - Segunda-feira Carreteiro Feijão Legumes refogado **Fruta	31 - Terça-feira *Salada Arroz - Feijão Farofa de ovo c/ cenoura e carne desfiada **Fruta			

Cardápio sujeito à alteração de acordo com a disponibilidade de gêneros e safra

SUGESTÃO VEGETARIANOS: HAMBÚRGUER DE FEIJÃO, DE LENTILHA OU DE GRÃO DE BICO – CONFORME DISPONIBILIDADE.

Temperos naturais que podem ser utilizados: alho, alho poró, cebola, salsinha, cebolinha, manjeriço, coentro, orégano, tomilho, hortelã, açafrão.

***Saladas (Folhas)/Opções:** alface (roxa, crespa, lisa, americana), agrião, rúcula, almeirão, acelga, repolho (roxo, verde), chicória, couve, escarola, espinafre

****Frutas servidas:** Maçã, Banana, Melancia, Goiaba, Abacaxi, Mamão, Pera, Laranja, Melão, Bergamota... (de acordo com a disponibilidade da época)

E-mail: cantinasdotiojulio@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/cantinas.tiojulio

EQUIPE DE NUTRIÇÃO CANTINAS DO TIO JULIO

Raquel Braga – CRN2 14.701D



Alimentando o Futuro

CARDÁPIO LANCHES TURNO INTEGRAL – 2020



M
A
R
Ç
O

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Pão cassetinho c/ manteiga **Suco de fruta	Cookies de aveia **Suco de fruta	Bolo de cenoura caseiro **Suco de fruta	Pão de forma c/ manteiga **Suco de fruta	logurte c/ cereal s/ açúcar *Fruta
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Torrada **Suco de fruta	Cuca caseira **Suco de fruta	Pão francês c/ manteiga **Suco de fruta	Cookies de aveia **Suco de fruta	Bolo de banana caseiro **Suco de fruta
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
logurte c/ cereal s/ açúcar *Fruta	Pão integral c/ manteiga **Suco de fruta	Cuca caseira **Suco de fruta	Bolo de laranja caseiro **Suco de fruta	Farroupilha **Suco de fruta
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Pão cassetinho c/ manteiga **Suco de fruta	Cookies de aveia **Suco de fruta	Pão cassetinho c/ manteiga **Suco de fruta	Torrada Leite batido c/ fruta	Bolo de maçã caseiro **Suco de fruta
Segunda-feira	Terça-feira			
Pão cassetinho c/ manteiga **Suco de fruta	logurte c/ cereal *Fruta			

Cardápio sujeito à alteração de acordo com a disponibilidade de gêneros e safra

***Frutas servidas:** Maçã, Banana, Melancia, Laranja, Abacaxi, Mamão, Pera (de acordo com a disponibilidade da época)

****Suco de fruta** → Suco da polpa (Sabor de acordo com a disponibilidade do dia)

Ressalta-se que frutas da época e da região possuem maior valor nutricional