

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
<b>Prato Base</b>	Arroz integral + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Macarrão ao sugo
<b>Prato Principal</b>	Sobrecoxa assada ao molho de laranja	Carne de panela	Peixe cozido	Cubos de frango cozido	Carne moída refogada
	Abobrinha refogada	Farofa de cenoura	Brócolis refogado	Couve manteiga	Creme de espinafre
<b>Salada</b>	Salada de rúcula com milho	Salada de repolho e pepino ralados	Salada de alface crespa com alface roxa	Salada de alface e tomate	Salada de acelga com cenoura
<b>Sobremesa</b>	Banana	Melancia	Mamão	Gelatina de uva	Maçã
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Nhoque ao sugo
<b>Prato Principal</b>	Strognoff de carne	Cubos de frango assado	Peixe cozido	Sobrecoxa ao molho de limão e cebola	Carne assada com molho madeira
<b>Guarnição</b>	Purê misto	Brócolis cozido	Creme de espinafre	Farofa de banana	Batata palito assada
<b>Salada</b>	Salada de alface lisa com cenoura ralada	Salada de pepino com tomate	Salada de mandioquinha e acelga	Salada de folhas verdes	Salada de repolho roxo com pepino
<b>Sobremesa</b>	Abacaxi	Melão + Morango	Melancia	Salada de frutas maravilha	Banana
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz integral+ Feijão	Macarrão ao sugo
<b>Prato Principal</b>	Cubos de frango grelhado	Picadinho de carne com batata e cenoura	Peixe assado na farinha de rosca	Strognoff de frango	Almôndegas carne ao sugo
<b>Guarnição</b>	Batata doce	Repolho refogado	Cenoura sauté	Purê misto	Farofa de cenoura
<b>Salada</b>	Salada colorida (cenoura, tomate e ervilha)	Salada de alface roxa com tomate	Salada de couve flor	Salada de folhas mistas	Salada de escarola com tomate
<b>Sobremesa</b>	Banana	Melancia	Mamão	Gelatina de morango	Banana
	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão Preto	Arroz integral + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Conchiglione de queijo
<b>Prato Principal</b>	Carne moída com batata e cenoura	Iscas de frango gratinadas	Peixe assado na farinha de rosca	Cubos de carne	Cubos de frango gratinado
<b>Guarnição</b>	Purê de mandioquinha	Legumes sauté	Creme de milho	Farofa de banana	Legumes refogados
<b>Salada</b>	Salada de agrião com beterraba cozida	Salada de alface com tomate cereja	Salada de grão de bico ao vinagrete	Salada de couve manteiga	Salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Abacaxi	Melão + Morango	Melancia	Maçã	Gelatina de limão
	30/ago	31/ago			
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão Preto	Arroz + Lentilha			
<b>Prato Principal</b>	Sobrecoxa assada com tomilho	Carne em cubos acebolada			
<b>Guarnição</b>	Purê mix	Farofa de couve			
<b>Salada</b>	Tabule de quinua	Salada de alface com milho			
<b>Sobremesa</b>	Banana	Mamão			

Obs: Cardápio sujeito a alterações.  
 Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Macarrão ao sugo
Prato Principal	Sobrecoxa assada ao molho de laranja	Carne de panela	Peixe cozido	Cubos de frango cozido	Carne moída refogada
	Abobrinha refogada	Farofa de cenoura	Brócolis refogado	Couve manteiga	Creme de espinafre
Salada	Salada de rúcula com milho	Salada de repolho e pepino ralados	Salada de alface crespa com alafce roxa	Salada de alface e tomate	Salada de acelga com cenoura
Sobremesa	Banana	Melancia	Mamão	Gelatina de uva	Maçã
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Nhoque ao sugo
Prato Principal	Strognoff de carne	Cubos de frango assado	Peixe cozido	Sobrecoxa ao molho de limão e cebola	Carne assada com molho madeira
Guarnição	Purê misto	Brócolis cozido	Creme de espinafre	Farofa de banana	Batata palito assada
Salada	Salada de alface lisa com cenoura ralada	Salada de pepino com tomate	Salada de mandioquinha e acelga	Salada de folhas verdes	Salada de repolho roxo com pepino
Sobremesa	Abacaxi	Melão + Morango	Melancia	Salada de frutas maravilha	Banana
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz integral+ Feijão	Macarrão ao sugo
Prato Principal	Cubos de frango grelhado	Picadinho de carne com batata e cenoura	Peixe assado na farinha de rosca	Strognoff de frango	Almôndegas carne ao sugo
Guarnição	Batata doce	Repolho refogado	Cenoura sauté	Purê misto	Farofa de cenoura
Salada	Salada colorida (cenoura, tomate e ervilha)	Salada de alface roxa com tomate	Salada de couve flor	Salada de folhas mistas	Salada de escarola com tomate
Sobremesa	Banana	Melancia	Mamão	Gelatina de morango	Banana
	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
Prato Base	Arroz + Feijão Preto	Arroz integral + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Conchiglione de queijo
Prato Principal	Carne moída com batata e ceoura	Iscas de frango gratinadas	Peixe assado na farinha de rosca	Cubos de carne	Cubos de frango gratinado
Guarnição	Purê de mandioquinha	Legumes sauté	Creme de milho	Farofa de banana	Legumes refogados
Salada	Salada de agrião com beterraba cozida	Salada de alface com tomate cereja	Salada de grão de bico ao vinagrete	Salada de couve manteiga	Salada de tomate
Sobremesa	Abacaxi	Melão + Morango	Melancia	Maçã	Gelatina de limão
	30/ago	31/ago			
Prato Base	Arroz + Feijão Preto	Arroz + Lentilha			
Prato Principal	Sobrecoxa assada com tomilho	Carne em cubos acebolada			
Guarnição	Purê mix	Farofa de couve			
Salada	Tabule de quinua	Salada de alface com milho			
Sobremesa	Banana	Mamão			

Obs: Cardápio sujeito a alterações.  
 Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.

MANHÃ					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
Degustação		Brócolis cozido			
Lanche	Mini pão com manteiga	Milho cozido	Bolo caseiro de cenoura	Pão soft roll com geléia de frutas caseira	Mini pão de queijo
Bebida	Suco de Goiaba	Suco de Abacaxi	Suco de Manga	Suco de Laranja com cenoura	Suco de Maracujá
Fruta	Mamão	Maçã	Banana	Melão	Melancia
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
Degustação		Palitinhos de cenoura			
Lanche	Empanada de queijo	Crepioca com queijo branco	Pão de forma integral com patê de ervas	Mini pão francês com cream cheese e mussarela	Bolo caseiro de laranja
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Leite batido com cacau	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Laranja	Pera
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
Degustação					
Lanche	Chipa de queijo	Panqueca com requeijão	Mini bisnaguinha simples com manteiga	Mini esfiha de frango	Pão de cenoura com geléia de frutas caseira
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Leite batido com cacau	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Laranja	Pêra
	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
Degustação	Brócolis cozido				
Lanche	Torrada integral com requeijão	Mini pão francês com creme de ricota	Mini pão australiano com cream cheese	Pãozinho com queijo branco	Mini empanada de frango
Bebida	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá com hortelã	Suco de Melancia	Suco de Manga	Suco de Tangerina
Fruta	Melancia	Mamão	Maçã	Melão	Pêra
	30/ago	31/ago			
	Pãozinho de parmesão com patê de tomate	Rap 10 com patê de queijo			
	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com mamão			
	Melão	Maçã			
TARDE					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
Degustação					
Lanche	Cookie orgânico	Chipa de queijo	Torta de frango caseira	Mini esfiha de carne	Pão de forma com creme de ricota
Bebida	Suco de Goiaba	Suco de Abacaxi	Suco de Manga	Suco de Laranja com cenoura	Suco de Maracujá
Fruta	Mamão	Maçã	Banana	Melão	Melancia
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
Degustação		Batata doce cozida			
Lanche	Pão de forma integral com manteiga	Cookie orgânico	Bolo caseiro de banana com canela	Milho cozido	Mini pão de queijo
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Leite batido com cacau	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Laranja	Pêra
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
Degustação					
Lanche	Pão de cenoura com requeijão	Mini pão australiano com manteiga	Mini esfiha de frango	Crepioca caseira com creme de ricota	Pãozinho de batata com cream cheese
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Leite batido com cacau	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Laranja	Pêra
	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
Degustação		Palitinhos de pepino			
Lanche	Bisnaguinha caseira com patê de cenoura	Panqueca com queijo	Mini de queijo	Bolo caseiro de laranja	Chipa de queijo
Bebida	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá com hortelã	Suco de Melancia	Suco de Manga	Suco de Tangerina
Fruta	Melancia	Mamão	Maçã	Melão	Pêra
	30/ago	31/ago			
	Pão soft roll com cream cheese	Biscoito salgado com requeijão			
	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com mamão			
	Melão	Maçã			
<b>Observações:</b> Cardápio sujeito à alterações. Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável. <a href="http://www.nutrical.com.br">www.nutrical.com.br</a>					

MANHÃ					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
Degustação		Brócolis cozido			
Lanche	Mini pão com manteiga (sem glúten e sem lactose)	Milho cozido	Bolo caseiro de cenoura (sem glúten e sem lactose)	Pão (sem glúten e sem lactose) com geléia de frutas caseira	Mini pão de queijo (sem glúten e sem lactose)
Bebida	Suco de Goiaba	Suco de Abacaxi	Suco de Manga	Suco de Laranja	Suco de Maracujá
Fruta	Mamão	Maçã	Banana	Melão	Melancia
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
Degustação		Palitinhos de cenoura			
Lanche	Empanada de queijo (sem glúten e sem lactose)	Crepioca com queijo branco (sem glúten e sem lactose)	Pão (sem glúten e sem lactose) com patê de ervas	Mini bisnaga (sem glúten e sem lactose) com cream cheese e mussarela	Bolo caseiro de laranja (sem glúten e sem lactose)
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Suco mix	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Pêra	Melão
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
Degustação					
Lanche	Chipa de queijo (sem glúten e sem lactose)	Panqueca (sem glúten e sem lactose) com requeijão	Mini bisnaguinha simples (sem glúten e sem lactose) com manteiga	Mini esfiha de frango (sem glúten e sem lactose)	Pão de cenoura (sem glúten e sem lactose) com geléia de frutas caseira
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Suco de Manga	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Laranja	Pêra
	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
Degustação	Brócolis cozido				
Lanche	Torrada integral (sem glúten e sem lactose) com requeijão	Mini pão (sem glúten e sem lactose) com creme de ricota	Mini pão (sem glúten e sem lactose) com cream cheese	Pãozinho (sem glúten e sem lactose) com queijo branco	Mini empanada de frango (sem glúten e sem lactose)
Bebida	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá com hortelã	Suco de Melancia	Suco de Manga	Suco de Tangerina
Fruta	Melancia	Mamão	Maçã	Melão	Pêra
	30/ago	31/ago			
	Pãozinho (sem glúten e sem lactose) com patê de tomate	Rap 10 (sem glúten e sem lactose) com patê de queijo			
	Suco de Maracujá	Suco de Laranja com mamão			
	Melão	Maçã			
TARDE					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago
Degustação					
Lanche	Cookie orgânico (sem glúten e sem lactose)	Chipa de queijo (sem glúten e sem lactose)	Torta de frango caseira (sem glúten e sem lactose)	Mini esfiha de carne (sem glúten e sem lactose)	Pão de forma (sem glúten e sem lactose) com creme de ricota
Bebida	Suco de Goiaba	Suco de Abacaxi	Suco de Manga	Suco de Laranja com cenoura	Suco de Maracujá
Fruta	Mamão	Maçã	Banana	Melão	Melancia
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago
Degustação		Batata doce cozida			
Lanche	Pão de forma integral (sem glúten e sem lactose) com manteiga	Cookie orgânico (sem glúten e sem lactose)	Bolo caseiro de banana com canela (sem glúten e sem lactose)	Milho cozido (sem glúten e sem lactose)	Mini pão de queijo (sem glúten e sem lactose)
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Suco mix	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Pêra	Melão
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
Degustação					
Lanche	Pão de cenoura (sem glúten e sem lactose) com requeijão	Mini pão (sem glúten e sem lactose) com manteiga	Mini esfiha de frango (sem glúten e sem lactose)	Crepioca caseira (sem glúten e sem lactose) com creme de ricota	Pãozinho de batata (sem glúten e sem lactose) com cream cheese
Bebida	Suco de Melão com hortelã	Suco de Maracujá	Suco de Manga	Suco de Laranja com beterraba	Suco de Abacaxi
Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Laranja	Pêra
	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago
Degustação		Palitinhos de pepino			
Lanche	Bisnaguinha caseira (sem glúten e sem lactose) com	Panqueca (sem glúten e sem lactose) com queijo	Mini de queijo (sem glúten e sem lactose)	Bolo caseiro de milho (sem glúten e sem lactose)	Chipa de queijo (sem glúten e sem lactose)
Bebida	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá com hortelã	Suco de Melancia	Suco de Manga	Suco de Tangerina
Fruta	Melancia	Mamão	Maçã	Melão	Pêra
	30/ago	31/ago			
	Pão soft roll (sem glúten e sem lactose) com cream cheese	Palitinhos de cenoura			
	Suco de Maracujá	Biscoito salgado (sem glúten e sem lactose) com requeijão			
	Melão	Suco de Laranja com mamão			
		Maçã			

**Observações:**

Cardápio sujeito à alterações.

Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.

[www.nutrical.com.br](http://www.nutrical.com.br)