




Cardápio Ampliada fundamental - fevereiro/2019

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2
1 semana	Dia	Prato Principal		Guarnição		Saladas	
Sexta	1	Salmão com alcaparras	Filé mignon grelhado acebolado	Aboborinha em cubinhos com molho de hortelã	Mandioquinha Sauté	Alface com rucula	Tomate picadinho

Cardápio Ampliada fundamental - fevereiro/2019


		<b>Carne 1 Branca</b>	<b>Carne 2 Vermelha</b>	<b>Guarnição 1</b>	<b>Guarnição 2</b>	<b>Salada 1</b>	<b>Salada 2</b>
<b>2 semana</b>		<b>Prato Principal</b>		<b>Guarnição</b>		<b>Saladas</b>	
<b>Segunda</b>	<b>4</b>	Filé de frango empanado assado	Bife de panela	Jardineira de legumes	Creme de milho	Alface Lisa	Grão de bico ao vinagrete
<b>Terça</b>	<b>5</b>	Frango assado	Cubos de carne com agrião	Quibebe	Kibe assado com cream cheese	Alface USA	Tomate fatias
<b>Quarta</b>	<b>6</b>	Filé de frando Grelhado	Feijoada Light	Banana à milanesa	Couve e farofa	Alface Crespa	Vinagrete
<b>Quinta</b>	<b>7</b>	Iscas de frango grelhado ao molho de pimentão	Carne moída refogada	Mandioca assada	Vagem com cenoura refogados	Alface com cenoura ralada, palmito e azeitona	Tomate em cubos
<b>Sexta</b>	<b>8</b>	Filé de peixe parmegiana	Bife grelhado	Purê de batatas	Farofa de milho com azeitonas	Escarola fatiada	Tomate picadinho


Cardápio Ampliada fundamental - fevereiro/2019

		Carne 1	Carne 2	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2
		Branca	Vermelha				
3 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas	
<b>Segunda</b>	<b>11</b>	Iscas de frango (molho branco separado)	Contra filé grelhado	Berinjela gratinada (Camadas de berinjela, molho de tomate e mussarela)	Acelga refogada	Alface Lisa	Pepino
<b>Terça</b>	<b>12</b>	Frango cozido com açafrão,	Omelete assado	Batatinha com salsa e alecrim	Sopa de macarrão com legumes	Couve manteiga crua fatiada	Tomate Rodela
<b>Quarta</b>	<b>13</b>	Filé grelhado	Feijoada Light	Banana á milanesa	Farofa de Couve	Alface com Acelga fatiada	Cenoura ralada beterraba
<b>Quinta</b>	<b>14</b>	Frango surpresa(recheado com queijo à milanesa)	Carne Moida com azeitonas	Legumes Oriental (brocolis, cenoura, acelga e molho cebolinha e shoyo)	Nhoque à bolonhesa	Alface Crespa	Tomate com ovos de codorna
<b>Sexta</b>	<b>15</b>	Filé de peixe empanado assado	Isca de alcatra grelhada	Escarola refogada	Repolho refogado	Rúcula picadinha	Tomate picadinho

ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS

Cardápio Ampliada fundamental - fevereiro/2019

		<b>Carne 1 Branca</b>	<b>Carne 2 Vermelha</b>	<b>Guarnição 1</b>	<b>Guarnição 2</b>	<b>Salada 1</b>	<b>Salada 2</b>
<b>4 semana</b>		<b>Prato Principal</b>		<b>Guarnição</b>		<b>Saladas</b>	
<b>Segunda</b>	<b>18</b>	Fricassê de frango	Carne assada	Batata assada temperada	Espinafre refogado	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho
<b>Terça</b>	<b>19</b>	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada	Abobrinha refogada	espaguete alho e óleo	Alface USA	Tomate com milho
<b>Quarta</b>	<b>20</b>	Filê de frango Grelhado	Feijoada	Banana á milanesa	Farofa de Couve	Agrião com tomate cereja	Cenoura ralada
<b>Quinta</b>	<b>21</b>	Estrogonofe de Frango	Almôndega ao molho sugo	Batata palha	Fusilli ao molho de espinafre (manteiga, espinafre, ricota, parmesão, leite e noz-moscada) molho separado	Repolho com tomate	Beterraba cozida
<b>Sexta</b>	<b>22</b>	Filé de peixe empanado assado	Contra filé Acebolado	Aboborinha em cubinhos com molho de hortelã	Mandioquinha Sauté	Alface com rucula	Tomate picadinho

		<b>Carne 1 Branca</b>	<b>Carne 2 Vermelha</b>	<b>Guarnição 1</b>	<b>Guarnição 2</b>	<b>Salada 1</b>	<b>Salada 2</b>
---	--	---------------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------	-----------------	-----------------

Cardápio Ampliada fundamental - fevereiro/2019

5 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas	
<b>Segunda</b>	<b>25</b>	Frango assado	Bife de panela	Omelete de forno	Espinafre refogado	Alface crespa fatiada	Tomate picadinho
<b>Terça</b>	<b>26</b>	Filé de frango grelhado	carne assada	Batata ao creme gratinada	Vagem com cenoura refogados	Acelga fatiada	Tomate com milho verde
<b>Quarta</b>	<b>27</b>	Cubos de peito de frango cozido ao sugo	Alcatra grelhada	Espaguete alho e óleo	Torta de queijo com tomate	Alface USA	Tomate com azeitonas fatiadas
<b>Quinta</b>	<b>28</b>	Filé de frango empanado assado	Picadinho de carne com legumes	Creme de milho	Escarola refogada	Mix de salada verde	Tomate picadinho