



CARDÁPIO NUTRICIONAL

Outubro/2021



consultoria e treinamento

DATA	4	5	6	7	8	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
R E F E I Ç Ã O	Prato principal	Picadinho com legumes	Filé de frango	Pernil ao limão	Carne moída refogada	Frango ensopado
	Opção	Ovos cozidos	Omelete	Ovos mexidos	Ovos cozidos	Omelete
	Guarnição		Batata à dorê	Couve refogada com alho / farofa de legumes	Espaguete	Legumes grelhados com ervilhas
	Prato base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz e feijão
	Salada	Pepino com tomate	Repolho com beterraba ralada	Acelga	Mix de alface com agrião	Mix de folhas
	Sobremesa	Laranja	Gelatina	Abacaxi	Maçã	
	Bebida	Água	Água	Água/ Suco	Água	Água/suco

Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos

Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820

Thaís Vac - Nutricionista - CRN3 48710





CARDÁPIO NUTRICIONAL

Outubro/2021



DATA	11	Segunda-feira	12	Terça- feira	13	Quarta -feira	14	Quinta-feira	15	Sexta-feira
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal				Calabresa acebolada		Nuggets assados		Peito de frango em cubos	
	Opção				Omelete		Ovos cozidos		Omelete	
	Guarnição				Couve refogada/ Farofa de milho		Purê de batatas		Gravatinha com molho de tomate rústico	
	Prato base	EMENDA		FERIADO	Arroz		Arroz		Opcional: Arroz e feijão	
	Salada				Feijão carioca		Feijão carioca			
	Salada				Alface crespa		Agrião com tomate cereja		Alface americana	
	Sobremesa				Melão		Laranja		Gelatina	
Bebida				Água/ Suco		Água		Água		

Cesta de frutas diariamente
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
Thaís Vac - Nutricionista - CRN3 48710



DATA	18	Segunda-feira	19	Terça- feira	20	Quarta -feira	21	Quinta-feira	22	Sexta-feira
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Bisteca grelhada copa	Filé de frango refogado em cubos	Pernil de panela	Frango ensopado	Penne à bolonhesa				
	Opção	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos	Omelete				
	Guarnição	Couve refogada na manteiga	Creme de milho	Farofa de legumes	Polenta cremosa					
	Prato base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Opcional: arroz e feijão				
	Salada	Cenoura ralada	Mix de folhas com pepino	Escarola com tomate em cubos	Agrião com beterraba cozida em cubos	Acelga				
	Sobremesa	Banana	Gelatina	Laranja	Maçã	Beijinho caseiro no copo				
	Bebida	Água	Água	Água/ Suco	Água	Água/Suco				

Cesta de frutas diariamente
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
 Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
 Thaís Vac - Nutricionista - CRN3 48710

DATA	25	Segunda-feira	26	Terça- feira	27	Quarta -feira	28	Quinta-feira	29	Sexta-feira
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Picadinho de carne com batata e cenoura	Estrogonofe de frango	Escondidinho de batata com linguiça	Pernil com ervas finas	Frango grelhado				
	Opção	Ovos mexidos	Omelete	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Omelete				
	Guarnição		Batata palha		Farofa de brócolis	Fusili molho sugo com ervilhas				
	Prato base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Opcional: arroz e feijão				
	Salada	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca					
	Sobremesa	Repolho com tomate em rodela	Rúcula	Alface	Chuchu com ovos	Acelga fininha				
	Bebida	Maçã	Pudim de chocolate	Melão	Gelatina cremosa	Laranja				
	Água/ Suco	Água	Água/ Suco	Água	Água					

Cesta de frutas diariamente
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos
 Ana Gabriela Lino- Nutricionista - CRN3 51820
 Thaís Vac - Nutricionista - CRN3 48710