CARDÁPIO MENSAL - DEZEMBRO 2021 *

ESCOLA CLARITAS

ALMOÇO

			Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/dez	02/dez	03/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez
SALADAS			ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA	ALFACE CRESPA
			TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE	TOMATE
			CENOURA RALDA	FEIJÃO BRANCO	TABULE	PEPINO	ABOBRINHA	TROPICAL	CHUCHU	OVOS DE CODORNA	BETERRABA	ERVILHA	TABULE	BATATA DOCE	OVOS DE CODORNA
ACOMPANHAMENTOS			ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
			ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
			FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
GUARNIÇÕES			FAROFA RICA	LEGUMES GRATINADOS	BATATA DOCE	PURE MISTO	BATATA CORADA	VIRADO DE COUVE	JARDINEIRA DE LEGUMES	CREME DE ESPINAFRE	LEGUMES SOTÉ	BATATA SMILE ASSADA	FAROFA DE FESTA	CREME DE MILHO	BROCOLIS
PRINCIPAIS			CARNE ASSADA COM LEGUMES GRELHADOS	CUBOS DE CARNE ACEBOLADO	FILE DE PEIXE AO MOLHO	TORTA MADALENA	STROGONOFF DE CARNE C/ CHAMPIGNON	CARNE ASSADA AO MOLHO BARBECUE	CARNE DE PANELA	FILE DE PEIXE EMPANADO	CARNE MOIDA COLORIDA	ISCAS DE CARNE GRELHADA	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA	CARNE LOUCA	FILE DE PEIXE GRELHADO
PRINCIPAIS			ISCAS DE FRANGO AO MOLHO SUGO	ISCAS DE FRANGO A CHINESA	CARNE MOIDA COM AZEITONAS VERDES	CUBOS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	FRANGO GRELHADO	FRANGO DESFIADO C/ CENOURA	OMELETE DE QUEIJO	CARNE MOIDA C/ LEGUMES	OMELETE DE LEGUMES	STROGONOFF DE FRANGO	FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE MOSTARDA	FILE DE FRANGO EMPANADO	COPA LOMBO AO MOLHO VINAGRETE
SOBREMESA			FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	GELATINA DE ABACAXI C/ FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA FESTA
BEBIDA*			SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA

LANCHE MANHÃ

			Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/dez	02/dez	03/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez
LANCHE - MANHÃ (DOCE OU			QUEIJO QUENTE	MINI PÃO DE BETERRABA C/ REQUEIJÃO	PÃO DE QUEIJO	BISCOITO INTEGRAL	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE PRESUNTO	MINI PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PÃO ROSETA COM REQUEIJÃO	LANCHE NATURAL	PÃO DE FORMA COM FRIOS	MILHO COM MANTEIGA	BISCOITO DE POLVILHO	BROA DE MILHO	BISCOITO INTEGRAL
BEBIDA			SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	LEITE C/ CHOCOLATE	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA
COMPLEMENTO			MELANCIA	MAÇÃ	LARANJA	UVA THOMPSOM	MAMÃO	LARANJA	MELANCIA	MAÇÃ	MANGA	MELÃO	BANANA	ABACAXI	MAÇÃ

LANCHE TARDE

LANCHE - TARDE (DOCE OU SALGADO)			BOLO DE LARANJA	PÃO DE FORMA C/PATÊ DE PRESUNTO	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE CENOURA	MINI PÃO DE CENOURA C/ REQUEIJÃO	BROA DE MILHO	BOLO DE BANANA C/ CANELA	BISCOITO INTEGRAL	BISCOITO DE MAISENA	BISCOITO INTEGRAL	PIPOCA	CUPCAKE DE CHOCOLATE	PÃO DE QUEIJO	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE CENOURA
BEBIDA			SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	IOGURTE DE MORANGO	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	LEITE C/ CHOCOLATE	SUCO DE POLPA
COMPLEMENTO			ABACAXI	MAMÃO	MELÃO	BANANA	LARANJA	ABACAXI	MELÃO	LARANJA	ABACAXI	MELANCIA	MAMÃO	LARANJA	MELÃO

JANTAR

			Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/dez	02/dez	03/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez
JANTAR			MACARRÃO AO SUGO	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO	ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGA AO SUGO	CANJA DE GALINHA	ARROZ, FEIJÃO E CARNE MOIDA	MACARRÃO AO SUGO	CREME DE ABOBORA COM CARNE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO	ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE CARNE GRELHADA	MACARRÃO AO SUGO	CANJA DE GALINHA	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO
BEBIDA*			SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA