

Escola Nossa Senhora de Fátima

CARDÁPIO MÊS DE ABRIL - 2017

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Principal	Prato Principal	Prato Principal	Prato Principal	Prato Principal
Arroz branco	Arroz parboilizado	Arroz 50% branco e 50% integral	Arroz branco	Arroz parboilizado
Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão preto	Feijão preto enriquecido com linhaça	Feijão vermelho
Escondidinho de carne moída com espinafre	Frango com molho de tomate	Isclas de carne acebolada	Filé de frango grelhado	Carne bovina em cubos ao molho vermelho
Cenoura refogada	Polenta mole com queijo e legumes no vapor	Purê de batata e abobrinha ao vapor	Moranga caramelizada	Couve refogada e farofa de legumes
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Alface	Alface roxa	Mix de folhas verdes com maçã	Rúcula	Alface americana com maçã
Tomate	Cenoura cozida	Tomate	Tomate com cebola	Cenoura ralada
Chuchu com tempero verde	Beterraba ralada	Pepino	Repolho	Tomate com orégano
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Laranja natural	Limão natural	Uva natural	Maracujá natural	Laranja com mamão natural
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Banana com canela	Gelatina com frutas	Mousse de morango	Salada de frutas	Torta de bolacha