

## CARDÁPIO COZINHA DIETÉTICA

ALMOÇO - ABRIL À JUNHO - 2022								
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
HPS	SALADAS	Alface	Tomate	Repolho verde	Pepino	Alface	Cenoura ralada	Tomate
		Beterraba cozida (B)	Chuchu cozido (B)	Abobrinha cozida (B)	Cenoura cozida (B)	Moranga cozida (B)	Beterraba cozida (B)	Chuchu cozido (B)
	CARNE	Iscas bovinas grelhadas	Carne de Panela	Sobrecoxa com molho	Peixe ensopado	Fricassê de Frango	Bife de frango grelho	Iscas grelhadas
	COMP.	Polenta	Mandioca Cozida (não mandar para DM)	Massa	Purê de batata	Massa	Polenta com molho (não mandar p/ DM, B)	Batata souté (não mandar p/ DM)
	ARROZ	Branco	Branco (não mandar p/ DM)	Branco (não mandar p/ DM)	Branco (não mandar p/ DM)	Branco (não mandar p/ DM)	Branco	-
	FEIJÃO	Carioca	Preto	Carioca	Preto	Preto	Preto	Preto
DM	COMP.	Refogado de cenoura	Purê de moranga	Refogado de cenoura	Refogado de brócolis	Refogado de repolho	Refogado de chuchu	Refogado de abobrinha
MACIA	SALADAS	Beterraba bem cozida	Chuchu bem cozido	Abobrinha bem cozida	Cenoura bem cozida	Moranga bem cozida	Beterraba bem cozida	Chuchu bem cozido
	CARNE	Guisado c/ molho	Peito de frango (moído) com molho	Peito de frango (moído) com molho	Peito de frango (moído) com molho	Fricassê de Frango	Peito de frango (moído) com molho	Guisado com molho
	COMP.	Polenta	Mandioca bem cozida	Massa	Purê de batata	Massa	Polenta	Batata souté (não mandar p/ DM)
	ARROZ	Papa (não mandar p/ DM)	Papa	Papa (não mandar p/ DM)	Papa (não mandar p/ DM)	Papa (não mandar p/ DM)	Papa	-
	FEIJÃO	Carioca	Preto	Carioca	Preto	Preto	Preto	Preto
SEM RESÍDUOS	SALADAS	Cenoura cozida	Chuchu cozido	Abobrinha cozida	Cenoura cozida	Moranga cozida	Chuchu cozido	Abobrinha cozida
	CARNE	Bife bovino grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife bovino grelhado
	COMP.	Polenta	Mandioca cozida	Massa	Purê de batata (Leite Zero Lactose)	Massa	Polenta	Batata souté
	ARROZ	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	-
	SOPA	SOPA						
POBRE EM K	SALADAS	Alface	Tomate (40 g)	Abobrinha cozida	Pepino	Alface	Cenoura ralada	Tomate (40 g)
		Beterraba cozida (40 g)	Chuchu cozido	Cenoura cozida	Cenoura cozida	Moranga cozida	Beterraba cozida (40 g)	Chuchu cozido
	CARNE	Bife bovino grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife de frango grelhado	Bife bovino grelhado
	COMP.	Polenta	Mandioca cozida	Quibebe	Purê de batata	Massa	Polenta	Batata souté
	ARROZ	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	-
FEIJÃO	Carioca (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Carioca (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	

## CARDÁPIO COZINHA DIETÉTICA

JANTAR - ABRIL À JUNHO - 2022								
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
HPS	SALADAS	Repolho verde	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Tomate	Repolho verde	Tomate	Pepino
		Cenoura cozida (B)	Beterraba cozida (B)	Chuchu cozido (B)	Beterraba (B)	Cenoura cozida (B)	Abobrinha cozida (B)	Cenoura cozida (B)
	CARNE	Cubos suínos grelhados	Strogonoff de iscas bovinas (leite BTL)	Guisado c/ molho	Bife de frango grelhado	Risoto de frango	Frango em cubos com molho	Guisado com molho
	COMP.	Batata doce (não mandar p/ DM, B)	Purê de batata (não mandar p/ DM)	Sufê de cenoura (não mandar p/ DM)	Mandioca cozida	Ovo cozido	Massa (não mandar p/ DM)	Massa c/ TV
	ARROZ	Branco	Branco	Branco	Branco (não mandar p/ DM)	-	Branco	Branco (não mandar p/ DM)
	FEIJÃO	Preto	Carioca	Preto	Carioca	Preto	Preto	Preto
DM	COMP.	Refogado de abobrinha (B)	Refogado de cenoura	Refogado de abobrinha	Refogado de cenoura	Refogado de abobrinha (só p/ B)	Refogado de cenoura	Refogado de chuchu
MACIA	SALADAS	Cenoura bem cozida	Beterraba bem cozida	Chuchu bem cozido	Beterraba bem cozida	Cenoura bem cozida	Abobrinha bem cozida	Cenoura bem cozida
	CARNE	Guisado suíno c/ molho	Strogonoff de guisado	Guisado c/ molho	Peito de frango (moído) com molho	Risoto de frango	Peito de frango (moído) com molho	Guisado c/ molho
	COMP.	Batata doce	Purê de batata	Sufê de cenoura	Mandioca bem cozida	Ovo cozido	Massa (não mandar p/ DM)	Massa c/ TV
	ARROZ	Papa	Papa	-	Papa	-	Papa	Papa
	FEIJÃO	Preto	Carioca	Preto	Carioca	Preto	Preto	Preto
SEM RESÍDUOS	SALADA	Abobrinha cozida	Cenoura cozida	Chuchu cozido	Cenoura cozida	Cenoura cozida	Cenoura cozida	Chuchu cozido
	CARNE	Bife bovino grelhado	Isclas grelhadas	Guisado refogado s/ molho	Bife de frango grelhado	Risoto de frango	Bife de frango grelhado	Bife bovino grelhado
	COMP.	Massa	Purê de batata (Leite Zero Lactose)	Sufê de cenoura (Leite Zero Lactose)	Mandioca cozida	-	Massa	Massa
	ARROZ	Branco	Branco	Branco	Branco	-	Branco	Branco
	SOPA	SOPA						
POBRE EM K	SALADAS	Repolho verde	Cenoura cozida	Tomate (40 g)	Alface	Brócolis	Tomate (40 g)	Alface
		Cenoura cozida	Beterraba cozida (40 g)	Chuchu cozido	Beterraba cozida (40g)	Cenoura cozida	Abobrinha cozida	Cenoura cozida
	CARNE	Bife bovino grelhado	Isclas grelhadas	Guisado refogado s/ molho	Bife de frango grelhado	Risoto de frango	Bife de frango grelhado	Bife bovino grelhado
	COMP.	Batata doce	Purê de batata	Sufê de cenoura	Mandioca cozida	Ovo cozido	Massa	Massa
	ARROZ	Branco	Branco	Branco	Branco	-	Branco	Branco
	FEIJÃO	Preto (2h de remolho)	Carioca (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Carioca (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)	Preto (2h de remolho)