

2018

# Cardápio Cantina Mario Schenberg

1º Semestre 2018



# Cardápio Cantina | Janeiro 2018

## Mario Schenberg

DIA / CARDÁPIO	2ª Feira 22/Jan	3ª Feira 23/Jan	4ª Feira 24/Jan	5ª Feira 25/Jan	6ª Feira 26/Jan
PROTEÍNA 1			Cupim assado na manteiga	Sobrecoxa assada	<b>DIA DO HAMBÚRGUER</b>
PROTEÍNA 2			Filé de frango c/ milho	Calabresa acebolada	Frango grelhado
ACOMPANHAMENTOS			Arroz / feijão / Arroz integral com azeitonas	Arroz / feijão / Arroz integral com salsinha	Arroz / feijão / Arroz a grega
GUARNIÇÕES			Brócolis/Creme de milho	Legumes sauté/ Couve refogada	Batata frita / Escarola refogada/
MASSA			Macarrão a bolonhesa	Macarrão com molho branco	Macarrão a bolonhesa
SALADA			Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA			Doce de leite / fruta	Gelatina / Fruta	Chocolate/ Fruta

### KIT LANCHE - MANHÃ

LANCHE			Bisnaguinha com queijo	Mini francês com requeijão	Biscoito polvilho + yakul
BEBIDA			Suco	Suco	Suco
COMPLEMENTO			Fruta	Fruta	Fruta

### KIT LANCHE - TARDE

LANCHE			Mistinho Frio	Bolacha com nutella	Pão de queijo
BEBIDA			Leite com chocolate	Suco	Suco
COMPLEMENTO			Fruta	Fruta	Fruta

- \* Cardápio sujeito à alteração conforme necessidade.
- \* Sucos de polpa natural, sem conservantes, serão servidos durante as refeições em uma refresqueira.
- \* Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina).
- \* Leva-se em conta a dieta das crianças - que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.
- \* Para a Ed. Infantil, serão servidas a opção de Massa e Doce (sobremesa) apenas 2 vezes na semana.

# Cardápio Cantina Mario Schenberg

# Janeiro 2018

DIA / CARDÁPIO	2ª Feira 29/Jan	3ª Feira 30/Jan	4ª Feira 31/Jan	5ª Feira 01/Fev	6ª Feira 02/Fev
PROTEÍNA 1	Peixe assado	Copa lombo ao barbecue	Strogonoff de frango	Almôndegas	Alcatra ao molho madeira
PROTEÍNA 2	Frango ao molho champignon	Frango a parmegiana	Peixe grelhado	Sobrecoxa recheada	Filé de frango grelhado
ACOMPANHAMENTOS	Arroz / feijão/ Arroz integral com cenoura	Arroz / feijão/ Arroz primavera	Arroz / feijão/Arroz com tomates	Arroz / feijão/Arroz com ovos	Arroz / feijão/ Arroz biro biro
GUARNIÇÕES	Polenta / Couve refogado	Bolinho de arroz/ Souflê de chuchu	Batata palha / legumes gratinados	Legumes sautê/ Bolinho de espinafre	Batata assada/ Mini salgados
MASSA	Macarrão a bolonhesa	Macarrão ao sugo	Macarrão com brócolis	Macarrão com tomates cereja	Macarrão na manteiga
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA	Cocada/ Fruta	Gelatina /Fruta	Gelatina com frutas/ fruta	Gelatina colorida/ Fruta	Mousse de limão/ fruta

## KIT LANCHE - MANHÃ

LANCHE	Mini torrada com cream cheese	Bolo	Biscoito polvilho	Bolo integral	Polvilho
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Vitamina
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Bolacha doce e salgada com requeijão e geléia	Pão na chapa	Mini francês com requeijão e peito de peru	Mini salgados assados	Sucrilhos com iogurte
BEBIDA	Suco	Leite com chocolate	Suco	Suco	Suco
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

- \* Cardápio sujeito à alteração conforme necessidade.
- \* Sucos de polpa natural, sem conservantes, serão servidos durante as refeições em uma refresqueira.
- \* Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina).
- \* Leva-se em conta a dieta das crianças - que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.
- \* Para a Ed. Infantil, serão servidas a opção de Massa e Doce (sobremesa) apenas 2 vezes na semana.

# Cardápio Cantina Mario Schenberg

# Fevereiro 2018

DIA / CARDÁPIO	2ª Feira 05/Fev	3ª Feira 06/Fev	4ª Feira 07/Fev	5ª Feira 08/Fev	6ª Feira 09/Fev
PROTEÍNA 1	Peixe grelhado	Iscas de frango empanada	Omelete de forno	Fricassé de frango	COMIDA JAPONESA
PROTEÍNA 2	Picanha suína	Rocambole de carne	Filé de frango com requeijão	Escondidinho de carne seca	Frango grelhado com gergelim
ACOMPANHAMENTOS	Arroz / feijão/ Arroz integral com cenoura ralada	Arroz / feijão/ Arroz com milho	Arroz / feijão/Arroz com ervilha e pimentões	Arroz / feijão/ Arroz com manjeriço	Arroz / feijão/ Arroz primavera
GUARNIÇÕES	Purê de mandioquinha / couve flor empanada	Vagem com ovos/ Souflê de queijo	Berijela empanada / legumes sauté	brócolis / Batata doce chips	Rolinho primavera\ Tempurá
MASSA	Macarrão a bolonhesa	Macarrão ao sugo	Macarrão sugo	Macarrão com molho salsicha	Yakisoba
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA	Paçoca/ fruta	Gelatina colorida /Fruta	Gelatina/ fruta	Gelatina com frutas/ Fruta	Sorvete com banana caramelada

## KIT LANCHE - MANHÃ

LANCHE	Pão francês com requeijão	Bolo integral	Pão com queijo e presunto	Pão de queijo	Club social integral
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Lanche natural de frango	Barra de cereais	Mini francês com queijo branco , tomate e orégano	Bolinho de chuva	Pão na chapa
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Leite com chocolate
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

- \* Cardápio sujeito à alteração conforme necessidade.
- \* Sucos de polpa natural, sem conservantes, serão servidos durante as refeições em uma refresqueira.
- \* Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina).
- \* Leva-se em conta a dieta das crianças - que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.
- \* Para a Ed. Infantil, serão servidas a opção de Massa e Doce (sobremesa) apenas 2 vezes na semana.

# Cardápio Cantina Mario Schenberg

# Fevereiro 2018

DIA / CARDÁPIO	2ª Feira 12/Fev	3ª Feira 13/Fev	4ª Feira 14/Fev	5ª Feira 15/Fev	6ª Feira 16/Fev
PROTEÍNA 1	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Steak de Frango	DIA DO HOT DOG
PROTEÍNA 2				Linguiça toscana	Filé de frango ao vinagrete
ACOMPANHAMENTOS				Arroz / feijão / Arroz com alcaparras	Arroz / feijão / Arroz a grega
GUARNIÇÕES				Kanê (legumes ao curry) / bolinho de arroz	Batata frita \ Couve
MASSA				Macarrão alho e óleo	Nhoque ao sugo
SALADA				Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA				Paçoca/ Fruta	Geladinho/ fruta

## KIT LANCHE - MANHÃ

LANCHE				Bisnaguinha com margarina	Bolacha com nutella
BEBIDA				Suco	Suco
COMPLEMENTO				Fruta	Fruta

## KIT LANCHE - TARDE

LANCHE				Wrap de queijo	Cookies + danoninho
BEBIDA				Suco	Suco
COMPLEMENTO				Fruta	Fruta

- \* Cardápio sujeito à alteração conforme necessidade.
- \* Sucos de polpa natural, sem conservantes, serão servidos durante as refeições em uma refresqueira.
- \* Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina).
- \* Leva-se em conta a dieta das crianças - que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.
- \* Para a Ed. Infantil, serão servidas a opção de Massa e Doce (sobremesa) apenas 2 vezes na semana.

# Cardápio Cantina Mario Schenberg

# Fevereiro 2018

DIA / CARDÁPIO	2ª Feira 19/Fev	3ª Feira 20/Fev	4ª Feira 21/Fev	5ª Feira 22/Fev	6ª Feira 23/Fev
PROTEÍNA 1	Peixe grelhado	Panqueca de frango/ carne	Filé de frango ao vinagrete	Strogonoff de frango	Kibe de forno
PROTEÍNA 2	Bife a rolê	Filé de frango a marguerita	Pernil ao molho	Peixe empanado	Sobrecoxa crocante
ACOMPANHAMENTOS	Arroz/ feijão / Arroz integral com beterraba	Arroz/ feijão / Arroz com ervilhas	Arroz/ feijão / arroz integral com abobrinha	Arroz/ feijão / Arroz com bacon	Arroz / feijão/ Arroz ao vinagrete
GUARNIÇÕES	Purê de batata / Couve flor e brócolis	Cuscuz/ Escarola refogada	Souflê /Abóbora refogada	Batata palha / vagem refogada	Torta de frango / Cenoura refogada
MASSA	Macarrão com calabresa	Macarrão com brócolis	Macarrão sugo	Macarrão a bolonhesa	Macarrão com molho 2 queijos
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA	Romeu e Julieta/ Fruta	Gelatina/ Fruta	Geladinho/ Fruta	Gelatina / fruta	Chocolate/ fruta

## KIT LANCHE - MANHÃ

LANCHE	Mini pão integral com requeijão	Espetinho de tomate e queijo branco	Brioche com queijo	Granola + iogurte	Pão com mussarela
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Pão com queijo e blanquet peru	Torta de Frango c/ milho	Mini pão de queijo	Sanduche natural de atum	Mini doguinho
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

- \* Cardápio sujeito à alteração conforme necessidade.
- \* Sucos de polpa natural, sem conservantes, serão servidos durante as refeições em uma refresqueira.
- \* Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina).
- \* Leva-se em conta a dieta das crianças - que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.
- \* Para a Ed. Infantil, serão servidas a opção de Massa e Doce (sobremesa) apenas 2 vezes na semana.

# Cardápio Cantina Mario Schenberg

# Fevereiro 2018

DIA / CARDÁPIO	2ª Feira 26/Fev	3ª Feira 27/Fev	4ª Feira 28/Fev		
PROTEÍNA 1	Filé de frango ao shoyo	Omelete de forno	Virado a paulista		
PROTEÍNA 2	Picadinho	Peixe empanado	Frango grelhado		
ACOMPANHAMENTOS	Arroz/ feijão / Arroz integral com palmito	Arroz/ feijão / Arroz com beterraba	Arroz/ feijão / Arroz integral com vagem		
GUARNIÇÕES	Mandiocinha frita/ Brócolis	Batata corada / Torta de legumes	Polenta / Abobrinha com tomates		
MASSA	Macarrão ao sugo	Macarrão a carbonara	Macarrão alho e óleo		
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada		
SOBREMESA	Sorvete /Fruta	Gelatina/ Fruta	Gelatina 2 cores / Fruta		

## KIT LANCHE - MANHÃ

LANCHE	Bolo	Wrapp de queijo	Torrada com requeijão		
BEBIDA	Suco	Suco	Suco		
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta		

## KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Mini francês com presunto e queijo	Bolacha doce + Iogurte	Bisnaguinha com geléia ou manganina		
BEBIDA	Vitamina	Suco	Suco		
COMPLEMENTO	Fruta	Fruta	Fruta		

- \* Cardápio sujeito à alteração conforme necessidade.
- \* Sucos de polpa natural, sem conservantes, serão servidos durante as refeições em uma refresqueira.
- \* Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina).
- \* Leva-se em conta a dieta das crianças - que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.
- \* Para a Ed. Infantil, serão servidas a opção de Massa e Doce (sobremesa) apenas 2 vezes na semana.



2018

*Obrigado!*

