

CANTINA M. SCHENBERG - CARDÁPIO DE NOVEMBRO/18

DIA / CARDÁPIO	29/out 2ª feira	30/out 3ª feira	31/out 4ª feira	01/nov 5ª feira	02/nov 6ª feira
PROTEÍNA 1	Copa lombo ao barbecue	Peixe a portuguesa	Frango grelhado	Peixe empanado	FERIADO
PROTEÍNA 2	Sobrecoxa assada	Picadinho de carne	Pernil assado	Filé de Frango ao vinagrete	
ACOMPANHAMENTOS	Arroz/ feijão / Arroz integral com ovos	Arroz/ feijão / Arroz de couve flor	Arroz/ FEIJADA LIGHT/ Arroz com berinjela	Arroz / feijão/Arroz com abobrinha	
GUARNIÇÕES	Souflê de queijo com espinafre / Abobrinha empanada	Purê de batata / Escarola	Banana empanada / couve refogada / farofa	Brócolis/Batata recheada	
MASSA	Macarrão sugo	Macarrão com brócolis	Macarrão bolonhesa	Macarrão ao sugo	
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	
SOBREMESA	Dan top/ Fruta	Gelatina/ Fruta	Bolo de pote / fruta	Gelatina / fruta	

KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Wrapp de presunto e queijo	Mini salgados assados	Mini francês com queijo prato e blanquet peru	Pão de queijo	
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	
COMPLEMENTO	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	

*Sucos de polpa natural sem conservantes (refresqueira) serão servidos durante as refeições.

** Cardápio sujeito a alteração conforme necessidade. / ED. INFANTIL: Massa e doce será ãonviado 1 x semana apenas.

***Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina)

****levando em conta a dieta das crianças – que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.

KIT LANCHE MANHÃ SOB DEMANDA (CUSTOMIZADO)

LAÍS MONTEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 10952

CANTINA M. SCHENBERG - CARDÁPIO DE NOVEMBRO/18

DIA / CARDÁPIO	05/nov 2ª feira	06/nov 3ª feira	07/nov 4ª feira	08/nov 5ª feira	09/nov 6ª feira
PROTEÍNA 1	Strogonoff de frango	Carne assada na manteiga	Peixe empanado	Almôndega ao sugo	DIA DO PASTEL
PROTEÍNA 2	Costela ao barbecue	Sobrecoxa recheada	Frango acebolado	Filé de frango ao parmegiana	Bife e Frango grelhados
ACOMPANHAMENTOS	Arroz / feijão/Arroz com queijo	Arroz / feijão/Arroz integral com salsinha e cebolinha	Arroz / Feijoada light/ Arroz alcaparras	Arroz / feijão/Arroz com milho	Arroz / feijão/Arroz com liguica
GUARNIÇÕES	Batata palha/ espinafre	Batata assada / Polenta	Banana empanada/ Couve refogada	Mandioca / Purê de cenoura	Souflê de chuchu /Brócolis e couve flor
MASSA	Macarrão ao sugo	Macarrão com brócolis	Macarrão primavera	Macarrão com molho salsicha	Macarrão ao sugo
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA	Doce de leite/ fruta	Gelatina com maçã/ fruta	Gelatina / fruta	Salada de frutas com leite cond./ fruta	Chocolate / fruta

KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Bolacha doce e salgada com geléia e requeijão	Sucrilhos + iogurte	Bolo	Mini francês de parmesão com queijo e presunto	Mistinho frio
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Leite com chocolate	Suco
COMPLEMENTO	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas

*Sucos de polpa natural sem conservantes (refresqueira) serão servidos durante as refeições.

** Cardápio sujeito a alteração conforme necessidade. / **ED. INFANTIL: Massa e doce será ãonviado 1 x semana apenas.**

***Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina)

****levando em conta a dieta das crianças – que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.

KIT LANCHE MANHÃ SOB DEMANDA (CUSTOMIZADO)

LAÍS MONTEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 10952

CANTINA M. SCHENBERG - CARDÁPIO DE NOVEMBRO/18

DIA / CARDÁPIO	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
PROTEÍNA 1	Feijoada light	Picanha suína	Virado a paulista	FERIADO	FERIADO
PROTEÍNA 2	Maminha na manteiga // Filé de frango	Frango ao molho mostarda	Peixe ao vinagrete		
ACOMPANHAMENTOS	Arroz / feijão / Arroz com beterraba	Arroz / feijão / Arroz integral com cenoura	Arroz / feijão / Arroz com azeitonas		
GUARNIÇÕES	Bolinho de espinafre / legumes sauté	Purê de batata / Cuscuz	Couve refogada/ Batata sauté		
MASSA	Macarrão ao sugo	Macarrão com molho 4 queijos	Macarrão a bolonhesa		
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada		
SOBREMESA	Dan top / Fruta	Gelatina / fruta	Mousse / fruta		

KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Mini pão de queijo	Wrapp de queijo	Bolinho de chuva		
BEBIDA	Leite com chocolate	Suco	Suco		
COMPLEMENTO	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas		

*Sucos de polpa natural sem conservantes (refresqueira) serão servidos durante as refeições.

** Cardápio sujeito a alteração conforme necessidade. / ED. INFANTIL: Massa e doce será ãonviado 1 x semana apenas.

***Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina)

****levando em conta a dieta das crianças – que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.

KIT LANCHE MANHÃ SOB DEMANDA (CUSTOMIZADO)

LAÍS MONTEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 10952

CANTINA M. SCHENBERG - CARDÁPIO DE NOVEMBRO/18

DIA / CARDÁPIO	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
PROTEÍNA 1	Pernil	Kafta	Carne assada	Iscas de Frango ao barbecue	COMIDA JAPONESA
PROTEÍNA 2	Bife a rolê	Frango a parmegiana	Strogonoff de frango	Panqueca de carne	Frango ao molho agridoce
ACOMPANHAMENTOS	Arroz/ feijão / Arroz com presunto	Arroz/ feijão / Risoto Palmito	Arroz/ feijão / Arroz com ovos	Arroz/ feijão /Arroz integral com vagem	Arroz / feijão/Arroz primavera
GUARNIÇÕES	Bolinho de arroz/brócolis	Chips de batata doce/ Couve refogada	Ervilha fresca refogada/ Abóbora	Batata palha / legumes sauté	Rolinho primavera / Tempurá
MASSA	Macarrão sugo	Macarrão com molho branco	Macarrão com salsicha	Macarrão alho e óleo	Yakissoba
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA	Romeu e Julieta/ Fruta	Gelatina/ Fruta	Pudim / fruta	Gelatina / fruta	Banana caramelada com sorvete/ fruta

KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Bolo	Mini francês com queijo	Bolacha com nutella	Pão na chapa	Milho / club social
BEBIDA	Suco	Leite com chocolate	Suco	Suco / açaí	Suco
COMPLEMENTO	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas

*Sucos de polpa natural sem conservantes (refresqueira) serão servidos durante as refeições.

** Cardápio sujeito a alteração conforme necessidade. / ED. INFANTIL: Massa e doce será ãonviado 1 x semana apenas.

***Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina)

****levando em conta a dieta das crianças – que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.

KIT LANCHE MANHÃ SOB DEMANDA (CUSTOMIZADO)

LAÍS MONTEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 10952

CANTINA M. SCHENBERG - CARDÁPIO DE NOVEMBRO/18

DIA / CARDÁPIO	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov	30/nov
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
PROTEÍNA 1	Peixe empanado	Rocambole	Frango a passarinho	Steak de frango	MEXICANO
PROTEÍNA 2	Carne de panela	Frango grelhado	Almôndegas	Strogonoff de carne	Frango e calabresa grelhados
ACOMPANHAMENTOS	Arroz/ feijão / Arroz integral primavera	Arroz/ feijão / Risoto de calabresa	Arroz/ FEIJOADA LIGHT/ Arroz com berinjela	Arroz /feijão / Arroz de couve flor	Arroz / feijão/Arroz com pimentões coloridos
GUARNIÇÕES	Purê de mandioquinha / brócolis	Batata frita / Souflê de legumes	Banana empanada / couve refogada / farofa	Batata palha \ Berinjela	Tacos \ Nachos \ Tortilhas
MASSA	Macarrão sugo	Macarrão primavera	Macarrão bolonhesa	Macarrão na manteiga	Lasanha mexicana
SALADA	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada	Buffet de salada
SOBREMESA	Cocada/ Fruta	Gelatina/ Fruta	Gelatina colorida / fruta	Creme de abacate / fruta	Mini churros/ fruta

KIT LANCHE - TARDE

LANCHE	Sanduche natural	Sucrilhos + danoninho	Tomatinho cereja com queijo branco	Torta de frango c/ milho	Bauruzinho
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suci	Leite com chocolate
COMPLEMENTO	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas	2 Frutas

*Sucos de polpa natural sem conservantes (refresqueira) serão servidos durante as refeições.

** Cardápio sujeito a alteração conforme necessidade. / ED. INFANTIL: Massa e doce será ãonviado 1 x semana apenas.

***Frutas do lanche serão servidas picadas em potinhos plástico (mesmo da gelatina)

****levando em conta a dieta das crianças – que varia em torno de 1.300 a 1.800 calorias diárias.

KIT LANCHE MANHÃ SOB DEMANDA (CUSTOMIZADO)

LAÍS MONTEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 10952