

ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS

CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA			01/12/21	02/12/21	03/12/21	04/12/21	05/12/21
CAFÉ DA MANHÃ			Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo mesclado	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo Fim de tarde	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral com patê de grão-de-bico
COLAÇÃO			Melancia	Banana prata	Melão	Banana nanica	Laranja pêra
ALMOÇO			Iscas de filé de frango refogadas Mandioquinha ensopada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Berinjela refogada com tomate e cebola Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Fricassê de Frango (milho verde) Cenoura e vagem <i>sauté</i> Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa ensopada com quiabo Batata assada ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Bife de Pernil acebolado Almeirão ao alho e óleo Tomate Arroz Simples Tutu à mineira com ovos cozidos e bacon
REFEIÇÃO DA TARDE			Café/Leite Bolo mesclado	Suco de abacaxi com HORTELÃ Torta de legumes (repolho e tomate)	Frappuccino Bolo Fim de tarde	Café/Leite Biscoito de polvilho	Salada de frutas (banana e mamão) Rosquinha de coco
JANTAR			Omelete Jardineira de legumes (batata, cenoura e vagem) Arroz Simples Feijão Simples	Sardinha gratinada com batata ALFACE Arroz com brócolis Feijão Simples	Linguiça acebolada Farofa de beterraba COUVE com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil assados com abacaxi Moranga refogada Vinagrete de chuchu Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela com cenoura Espaguete ao alho e óleo Repolho roxo refogado Arroz Simples Feijão Simples
CEIA			Leite Manga	Leite Biscoito maisena	Vitamina de mamão	Chá de limão Biscoito Cream Cracker integral	Leite com chocolate Rosquinha de coco

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS**

**CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2021**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	06/12/21	07/12/21	08/12/21	09/12/21	10/12/21	11/12/21	12/12/21
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo simples	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo de limão	Café/Leite Rosquina de coco	Café/Leite Bolo de banana	Café/Leite PÃO DOCE simples com MANTEIGA
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Mamão	Laranja pêra	Banana prata	Abacaxi	Banana nanica	Manga
<b>ALMOÇO</b>	Ovos mexidos Acelga refogada Salada de tomate com pepino Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Quiabo refogado Guisado de chuchu com moranga Arroz Simples Feijão preto	Estrogonofe de carne bovina Batata assada ALFACE com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Linguiça acebolada Batata doce <i>sauté</i> Almerão refogado Arroz Simples Feijão Simples	Delícia de moranga com carne bovina Chuchu refogado com tomate Arroz Simples Feijão Simples	Feijoada com pernil (Bife de pernil) Farofa dourada COUVE com laranja Vinagrete Arroz Simples	Coxa e sobrecoxa assada com batatas Arroz a grega (cenoura e vagem) ALFACE Feijão Simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café/Leite Bolo simples	Arroz doce	Leite com chocolate Bolo de limão	Suco de manga Biscoito Cream Cracker com patê de ervas	Café/Leite Bolo de banana	Salada de frutas (banana e mamão) Rosquinha de coco	Suco laranja Torta de legumes (cenoura e vagem) com ervilha
<b>JANTAR</b>	Cubos de filé de frango com inhame Cenoura cozida Arroz Simples Feijão Simples	Carne moída com batata Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Beterraba cozida Arroz Simples Feijão Simples	Galinhada com filé de frango Beringela refogada Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Espaguete com cenoura e abobrinha Arroz Simples Feijão Simples Melancia	Cubos de pernil assados com molho <i>barbecue</i> Batata frita Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples
<b>CEIA</b>	Frapê de manga	Leite Biscoito Cream Cracker	Vitamina de banana com mamão	Chá de maçã Biscoito maisena	Creme de chocolate	Leite caramelado Biscoito maisena	Creme com calda de banana caramelada

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS**
**CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2021**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	13/12/21	14/12/21	15/12/21	16/12/21	17/12/21	18/12/21	19/12/21
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café/Leite Rosquinha de coco	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo de chocolate	Café/Leite PÃO FRANCÊS com ovos mexidos	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo salgado de polvilho	Café/Leite Bolo simples
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Melão	Laranja pêra	Banana nanica
<b>ALMOÇO</b>	Iscas de carne com cebola e pimentão <i>Chips</i> de inhame assado Repolho roxo Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé frango refogado Moranga refogada ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Ovos cozidos Batata assada ao molho de tomate Cenoura ralada Arroz com lentilha Feijão Simples	Bife de pernil a rolê ao molho Abobrinha refogada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão preto	Almôndegas ao molho de tomate Purê de batata doce Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de frango ao molho branco Jardineira de legumes com ervilha (batata, cenoura e chuchu) ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Coxa e sobrecoxa assada com laranja Farofa de vagem COUVE com tomate Arroz Simples Feijão Simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Arroz doce	Café/Leite Bolo de chocolate	Suco de laranja com cenoura Torta de legumes (batata e abobrinha)	Frapê de manga Biscoito Cream Cracker com patê de cenoura	Café/Leite Bolo salgado de polvilho	Café/Leite Bolo simples	Salada de frutas (banana e laranja) Biscoito Cream Cracker integral
<b>JANTAR</b>	Filé de frango refogado Espaguete com abobrinha e cenoura Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Linguiça refogada Quiabo refogado Salada de tomate Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela com moranga Chuchu cozido Arroz Simples Feijão Simples	Escondidinho de mandioca com filé de frango Tomate com cenoura Arroz Simples Feijão Simples	Carne bovina acebolada Macarronese com cenoura e azeitona Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil ensopados Mix de repolho refogados Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioquinha refogada Acelga Arroz Simples Feijão Simples
<b>CEIA</b>	Vitamina de mamão com banana	Chá de laranja Biscoito maisena	Frapê de chocolate Rosquinha de coco	Leite Rosquinha de coco	Vitamina de mamão	Leite Banana prata	Mingau de amido

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS**
**CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2021**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	20/12/21	21/12/21	22/12/21	23/12/21	24/12/21	25/12/21	26/12/21
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo fim de tarde	Café/Leite PÃO FRANCÊS com MANTEIGA	Café/Leite Bolo de laranja	Café/Leite Biscoito maisena	Café/Leite Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Café/Leite Biscoito Cream Cracker integral com patê de grão-de-bico
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Melancia	Banana prata	Laranja pêra	Abacaxi	Manga	Banana nanica
<b>ALMOÇO</b>	Cubos de filé de frango refogados Repolho roxo refogado Cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples	Estrogonofe de filé de frango Batata <i>sauté</i> ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Ovos mexidos com vagem Espaguete ao molho de tomate Arroz Simples Feijão preto	Bife de pernil acebolados Beterraba ralada Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Feijão Tropeiro com linguiça (ovo, farinha de mandioca) COUVE refogada Vinagrete Arroz Simples	Coxa e sobrecoxa assada Maionese de legumes (batata, cenoura e vagem) Farofa dourada Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de pernil refogados Couve-flor com cenoura <i>sauté</i> Tomate Arroz Simples Feijão Simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café/Leite Bolo Fim de tarde	Leite com chocolate <i>Cookie</i> de banana	Café/Leite Bolo de laranja	Limonada suíça Torta de legumes (batata e abobrinha)	Café/Leite Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Arroz doce	Salada de frutas (banana e laranja) Biscoito Cream Cracker integral
<b>JANTAR</b>	Ovos cozidos Abobrinha refogada Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de carne com cebola e pimentão Batata doce assada Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Vaca atolada Farofa de chuchu COUVE Arroz Simples Feijão Simples	Iscas de filé de frango ensopado Moranga refogada Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Lombo assado com molho barbecue Purê de batata ALFACE Arroz Simples Feijão Simples	Almôndegas assadas Macarrão parafuso com molho de tomate Guisado de quiabo com moranga Arroz Simples Feijão Simples	Bife de filé de frango acebolado Mandioca ensopada Acelga refogada Arroz Simples Feijão Batido
<b>CEIA</b>	Leite Rosquinha de coco	Mingau de amido	Chá de abacaxi Biscoito maisena	Frapê de chocolate Biscoito Cream Cracker integral	Pavê de biscoito maisena	Creme com calda de banana caramelada	Leite Rosquinha de coco

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



**ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS**

**CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2021**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	27/12/21	28/12/21	29/12/21	30/12/21	31/12/21		
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Café/Leite PÃO DOCE simples com MANTEIGA	Café/Leite Bolo de laranja	Café/Leite Rosquinha de coco	Café/Leite Bolo mesclado	Café/Leite Biscoito maisena		
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Manga	Melancia	Banana prata	Melão		
<b>ALMOÇO</b>	Bife de filé de frango acebolado Moranga ensopada Mix de repolhos refogados Arroz Simples Feijão Preto	Quibe assado Abobrinha refogada Tomate Arroz Simples Feijão Simples	Carne de panela Berinjela refogada com tomate e cebola Acelga Arroz Simples Feijão Simples	Isclas de filé de frango aceboladas Mandioquinha ensopada Beterraba ralada Arroz Simples Feijão Simples	Feijão tropeiro com linguiça e bacon (ovo, farinha de mandioca) COUVE refogada Vinagrete Arroz Simples		
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Café/Leite Bolo de laranja	Vitamina de banana Biscoito Cream Cracker integral	Café/Leite Bolo mesclado	Suco de abacaxi com HORTELÃ Torta de legumes (repolho e tomate)	Frappuccino Bolo Fim de tarde		
<b>JANTAR</b>	Ovos mexidos com cenoura e vagem Almeirão Arroz Simples Feijão Simples	Cubos de filé de frango refogados Inhame ensopado Pepino Arroz Simples Feijão Simples	Omelete Jardineira de legumes (batata, cenoura e vagem) Arroz Simples Feijão Simples	Sardinha gratinada com batata ALFACE Arroz com brócolis Feijão Simples	Lombo assado recheado com cenoura Arroz com brócolis Batata frita Feijão Simples		
<b>CEIA</b>	Mingau de amido	Creme de chocolate	Leite Manga	Vitamina de mamão	Pavê de biscoito maisena		

**Observações:**

\*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

\*\* Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.

Tulio Neves de Oliveira  
Nutricionista CRN9- 7617  
BM 101788-6