



Cardápio do Complementar 2022



Semana 1	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Iogurte Natural com Mamão e Granola Caseira	Arroz Integral + Feijão Carioca	Barquete de Abobrinha com Carne Moída	Purê de Abóbora	Alface Americana, Agrião, Cenoura e Pepino	Abacaxi
Terça-feira	Pão Integral com Creme de Ricota com Cenoura + Suco Verde	Arroz Sete Grãos + Feijão Preto	Filé de Frango Grelhado	Caponata de Legumes	Rúcula, Alface Lisa e Tomate	Melão
Quarta-feira	Bolo Integral de Maçã + Suco de Laranja com Mamão e Linhaça	Arroz Integral + Feijão Carioca	Omelete com Espinafre	Beterraba e Cenoura ao Forno com Azeite e Ervas	Mix de folhas Verdes com Molho Vinagrete	Melancia
Quinta-feira	Tapioca com Queijo Branco e Orégano + Melão	Macarrão Integral com Molho de Tomate	Nuggets de Frango Saudável	Vagem refogada	Alface Americana, Alface Lisa e Beterraba Ralada	Maçã
Sexta-feira	Tortinha de Legumes + Manga Picada com Chia	Arroz Integral + Feijão Branco	Escalopinho de Lombo	Purê de Mandioquinha	Salada de Tomate com Ervas	Laranja



Cardápio do Complementar 2022



Semana 2	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Mingau Saudável + Suco de Beterraba com Laranja	Arroz Integral + Lentilha	Quibe de Forno	Cenoura Cozida com Azeite e Ervas	Tomate, Pepino e Rabanete	Abacaxi
Terça-feira	Tapioca com Ovo Mexido + Kiwi	Arroz Integral + Feijão Preto	Sobrecoca Assada	Creme de Milho	Agrião, Rucula e Beterraba	Pêra
Quarta-feira	Cookie Integral de Cacau + Suco de Maçã com Melão	Arroz Integral com Brócolis + Feijão Carioca	Filé de Pescada Grelhado	Purê de Batata	Folhas Verdes com Cenoura Ralada	Maçã
Quinta-feira	Sanduíche Natural de Frango + Mamão	Arroz Integral + Feijão Preto	Panqueca de Beterraba com Frango	Espinafre refogado	Rucula, Alface Lisa, Tomate e Couve-flor	Uva
Sexta-feira	Danoninho Caseiro de Morango + Granola	Arroz Sete Grãos + Feijão Carioca	Carne Assada com Cebolas	Rosti de Inhame com Espinafre	Alface Lisa, Cenoura Ralada e Pepino	Melão



Cardápio do Complementar 2022



Semana 3	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Leite com Cereal de Milho + Banana	Arroz Integral + Feijão Carioca	Ovos Mexidos com Salsinha	Ratatuile de Legumes	Repolho Roxo, Repolho Branco e Tomate	Melão
Terça-feira	Crepioca com Requeijão Caseiro + Suco de Laranja	Arroz Integral + Grão de Bico	Iscas de Frango com Alecrim	Lasanha de Abobrinha e Berinjela	Rúcula, Acelga e Pepino	Melancia
Quarta-feira	Pudim de Chia com Leite de Coco + Manga	Arroz Integral + Feijão Preto	Pernil Desfiado	Farofa de Cenoura	Folhas Verdes, Chuchu Cozido e Tomate	Laranja
Quinta-feira	Biscoito de Polvilho Caseiro + Vitamina de Mamão e Maçã	Macarrão Integral	Molho à Bolognesa	Brócolis e Couve-flor no vapor	Alface Lisa, Alface Crespa, Cenoura e Beterraba raladas	Abacaxi
Sexta-feira	Cookie Integral de Aveia + Banana	Arroz Integral	Estrogonofe de Frango	Chips de Tuberculos Assado	Agrião, Brócolis e Tomate	Pêra



Cardápio do Complementar 2022



Semana	4	Lanche da manhã	Almoço				
			Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira		Iogurte Natural com Mel e Chia + Maçã Picadinha	Arroz Integral + Ervilha	Sobrecoxa Assada com Ervas	Batata Doce Cozida com Azeite e Alecrim	Alface America, Alface Roxa e Pepino	Abacaxi
Terça-feira		Bisnaguinha Integral com Queijo Branco + Suco de Melancia	Arroz Integral + Feijão Preto	Picadinho de Carne com Cenoura	Couve refogada	Mix de folhas com Tomate e Beterraba	Manga
Quarta-feira		Panqueca de Laranja + Mamão	Arroz Integral + Feijão Carioca	Filé de Pescada Empanado	Creme de Espinafre	Rucula, Alface Lisa, Tomate e Couve-flor	Banana
Quinta-feira		Tapioca com Ricota e Tomate + Suco Verde	Quinoa + Feijão Carioca	Filé de Frango Grelhado	Brócolis assado	Folhas Verdes, Cenoura e Pepino	Goiaba
Sexta-feira		Crumble de Aveia com Maçã + Leite	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Carne de Panela	Chuchu com Azeite e Ervas	Repolho Roxo, Repolho Branco e Tomate	Melancia



Cardápio do Complementar 2022



Semana	5	Lanche da manhã	Almoço				
			Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira		Creme de Manga com Banana + Granola Caseira	Arroz Integral + Feijão Carioca	Carne Moída refogada com Chuchu	Purê de Batata	Mix de Folhas com Cenoura e Tomate	Melão
Terça-feira		Pão Integral com Creme de Ricota com Ervas + Suco Verde	Arroz Sete Grãos + Feijão Preto	Omelete de Forno com Queijo e Tomate	Mix de Legumes Salteados	Alface Crespa, Alface Lisa, Vagem e Tomate	Maçã
Quarta-feira		Mingau de Arroz Integral + Banana	Macarrão Integral com Molho Pesto	Filé Mignon Suíno Acebolado	Tomate Recheado com Ricota	Agrião, Rucula e Beterraba	Abacaxi
Quinta-feira		Pão de Queijo com Chia + Creme de Ricota + Suco de Açaí	Arroz Integral + Grão de Bico	Bife de Panela	Farofa de Couve	Repolho Roxo, Acelga, Pepino e Cenoura	Laranja
Sexta-feira		Tapioca com Pasta de Amendoim e Geleia + Kiwi	Arroz Integral à Grega + Feijão Carioca	Escondidinho de Frango com Mandioca	Espinafre refogado	Alface Americana, Tomate, Cenoura e Pepino	Pêra



Cardápio do Complementar 2022



Semana 6	Lanche da manhã	Almoço				
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Salada de Frutas com Iogurte e Quinoa em Flocos	Arroz Integral + Feijão Branco	Coxa de Frango cozida com Ervas	Abóbora Cabotia assada	Rúcula, Alface Lisa e Tomate	Melancia
Terça-feira	Torrada de Pão Integral com Ovos Mexidos + Mamão	Arroz Integral com Brócolis + Feijão Carioca	Rocambolo de Carne Moída	Souflê de Beterraba	Alface Roxa, Alface Crespa, Tomate e Couve-flor	Pêra
Quarta-feira	Muffin de Cenoura com Maçã + Suco de Maracujá	Arroz Integral	Moqueca de Cação	Farofa	Alface Americana, Tomate, Cenoura e Pepino	Kiwi
Quinta-feira	Tapioca Verde com Creme de Ricota e Tomate + Mexerica	Macarrão Integral ao Sugo	Bracholas de Carne	Abobrinha assada	Mix de folhas Verdes com Molho Vinagrete	Melão
Sexta-feira	Smoothie de Coco, Banana e Morango + Biscoito de Polvilho	Arroz Sete Grãos + Feijão Preto	Fricassê de Frango	Espinafre com Cenoura rofagados	Alface Romana, Berinjela e Tomate	Uva