

# CARDÁPIO SELF SERVICE CANTINA EDUCATIVA SÃO FRANCISCO

SÃO FRANCISCO Cantina Educativa

PRIMEIRA SEMANA (05/02; 04/03; 01/04; 06/05; 03/06; 01/07)



| Dia da semana | Acompanham. 1                          | Acompanham 2   | Acompanham. 3                                    | Prato princip. 1                                  | Prato princip. 2                                     | Guarnição 1                    | Guarnição 2    |
|---------------|--|----------------|--|---|--|--------------------------------|----------------|
| Segunda       | Arroz branco                           | Arroz integral | Feijão carioca /<br>Feijão tropeiro              | Bisteca grelhada<br>ao molho de<br>abacaxi        | Cubos de frango<br>acebolado                         | Macarrão ao<br>molho bolonhesa | Mix de legumes |
| Terça         | Arroz branco/<br>arroz com<br>cenoura  | Arroz integral | Feijão carioca                                   | Isca de peixe<br>empanado                         | Drumete ao de<br>frango assado ao<br>creme de cebola | Purê de batata                 | Mix de legumes |
| Quarta        | Arroz branco                           | Arroz integral | Feijão carioca                                   | Filé de frango<br>Grelhado                        | Alcatra asado ao<br>molho Madeira                    | Abobora rustica<br>com alecrim | Mix de legumes |
| Quinta        | Arroz branco/<br>arroz com<br>brócolis | Arroz integral | Feijão carioca /<br>Tutu de feijão               | Lasanha de<br>frango                              | Bife acebolado                                       | Farofa rica                    | Mix de legumes |
| Sexta         | Arroz branco                           | Arroz integral | Feijão carioca /<br>Feijão preto com<br>linguiça | Sobrecoxa<br>assado com<br>cebola<br>caramelizada | Isca de carne<br>acebolada                           | Brócolis<br>gratinado          | Mix de legumes |

Nutricionista: *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334

Escola Franciscana

**Fátima**

Uma Escola para todos!



**SEGUNDA SEMANA (12/02; 11/03; 08/04; 13/05; 10/06)**



| <b>Dia da semana</b> | <b>Acompanhamento 1</b>                       | <b>Acompanhamento 2</b> | <b>Acompanhamento 3</b>                         | <b>Prato principal</b>               | <b>Prato principal</b>               | <b>Guarnição 1</b>            | <b>Guarnição 2</b> |
|----------------------|---|-------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| <b>Segunda</b>       | Arroz branco/<br>arroz com<br>brócolis        | Arroz integral          | Feijão tropeiro /<br>Feijão carioca             | Picadinho de<br>carne com<br>legumes | Filé de frango<br>grelhado           | Quibebe de<br>abobora         | Mix de legumes     |
| <b>Terça</b>         | Arroz branco                                  | Arroz integral          | Feijão carioca                                  | Estrogonofe de<br>carne              | Filé de Grelhado                     | Batata Rustica                | Mix de legumes     |
| <b>Quarta</b>        | Arroz branco/<br>arroz com<br>milho e ervilha | Arroz integral          | Feijão carioca/<br>Feijão preto com<br>linguiça | Galinhada                            | Lombo suíno<br>grelhado              | Couve-flor ao<br>molho branco | Mix de legumes     |
| <b>Quinta</b>        | Arroz branco                                  | Arroz integral          | Feijão carioca                                  | Lagarto recheado<br>com cenoura      | Cubos de frango<br>ao molho teriyaki | Macarrão alho e<br>óleo       | Mix de legumes     |
| <b>Sexta</b>         | Arroz branco                                  | Arroz integral          | Feijão carioca                                  | Lombo assado ao<br>molho agridoce    | Bife acebolado                       | Farofa de bacon               | Mix de legumes     |

**Nutricionista:** *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334



**TERCEIRA SEMANA (19/02; 18/03; 15/04; 20/05; 17/06)**



| <b>Dia da semana</b> | <b>Acompanhamen to 1</b> | <b>Acompanhamen to 2</b> | <b>Acompanhamen to 3</b>         | <b>Prato principal</b>                                | <b>Prato principal</b>        | <b>Guarnição 1</b>                  | <b>Guarnição 2</b>       |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>Segunda</b>       | Arroz branco             | Arroz integral           | Feijão carioca / Feijão tropeiro | Costela com mandioca                                  | Filé de frango acebolado      | Talharim com brócolis e tomate seco | Mix de legumes           |
| <b>Terça</b>         | Arroz branco             | Arroz integral           | Feijão carioca                   | Costelinha de porco ao molho barbiecue                | Rocambole de carne            | Purê de batata                      | Mix de legumes           |
| <b>Quarta</b>        | Arroz branco             | Arroz integral           | Feijão carioca                   | Fígado acebolado                                      | Coxa e sobrecoxa com parmesão | Virado de cenoura                   | Mix de legumes           |
| <b>Quinta</b>        | Arroz branco             | Arroz integral           | Feijão carioca / tutu de feijão  | Isca de carne acebolada                               | Frango ensopado               | Mix de legumes                      | Farofa de couve com ovos |
| <b>Sexta</b>         | Arroz branco             | Arroz integral           | Feijão carioca                   | Drumete de frango assado ao molho de mostarda com mel | Bife grelhado                 | Mix de legumes                      | Brócolis gratinado       |

**Nutricionista:** *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334



**QUARTA SEMANA (26/02; 25/03; 22/04; 27/05; 24/06)**



| <b>Dia da semana</b> | <b>Acompanh. 1</b> | <b>Acompanh. 2</b> | <b>Acompanh. 3</b>               | <b>Prato principal</b>                | <b>Prato principal</b>                | <b>Guarnição 1</b>   | <b>Guarnição 2</b>      |
|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| <b>Segunda</b>       | Arroz branco       | Arroz integral     | Feijão carioca                   | Peito de frango grelhado              | Escalopinho de carne ao molho madeira | Batata palha         | Mix de legumes          |
| <b>Terça</b>         | Arroz branco       | Arroz integral     | Feijão carioca / Feijão tropeiro | Rabada com agrião                     | Peixe assado na farinha de panko      | Farofa de couve      | Mix de legumes          |
| <b>Quarta</b>        | Arroz branco       | Arroz integral     | Feijão carioca                   | Fraldinha suína na manteiga temperada | Sobrecoxa assada                      | Macarrão alho e óleo | Mix de legumes          |
| <b>Quinta</b>        | Arroz branco       | Arroz integral     | Feijão carioca                   | Frango xadrez                         | Isca de carne de sol acebolada        | Mix de legumes       | Brócolis gratinado      |
| <b>Sexta</b>         | Arroz branco       | Arroz integral     | Feijão carioca / Feijão tropeiro | Peito de frango ao molho de maracujá  | Lasanha à bolonhesa                   | Mix de legumes       | Batata assada com ervas |

Em decorrência de fatores sazonais, um ou mais itens poderão ser substituídos, sem prejuízo da qualidade nutricional e sem prévio aviso.

**Nutricionista:** *Rafael de Souza Ribeiro* CRN1: 14334