



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MAIO/ 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 11:38, 25/4/2018

		01/mai	02/mai	03/mai	04/mai
			Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Arroz			Arroz	Arroz	Arroz
Feijão			Feijão Preto	Feijão	Feijão
Prato Principal		FERIADO	Suino ao Molho de Limão (150gr – 1 ½ colher servir)	Isca Carne ao Molho tipo Madeira (120gr- 1colher servir)	Frango ao creme milho (120gr –1 colher servir)
Guarnição			Farofa couve (80gr- 1colher servir)	Quibebe (80gr- 1colher servir)	Seleta Legumes (100gr- 1 colher servir)
Salada ou Sobremesa			Alface/Beterraba	Melão (150gr- 1fatia)	Folhas mistas/Tomate
VCT			500	535	510

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS.

- FRANGO AO CREME MILHO: FRANGO ISCA, MOLHO BRANCO E MILHO. - SELETA LEGUMES: CENOURA E CHUCHU.



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MAIO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 11:38, 25/4/2018

ALMOÇO

	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão
Prato Principal	Hambúrguer a Pizzaiolo (120gr - 2und)	Frango ao Chef (120gr –1 colher servir)	Linguíça Toscana ao Molho Vinagrete (120gr – 2und)	Frango ao Manjericão (120gr –1 colher servir)	Carne em Cubos ao Molho Roty (120gr –1 colher servir)
Guarnição	Batata Palha (40gr – 1 colher servir)	Abobrinha Sauté (80gr- 1colher servir)	Virado de de couve (80gr- 1colher servir)	Ratatouille (100gr – 1 colher servir)	Purê de Batata (80gr- 1colher servir)
Salada ou Sobremesa	Banana (1und)	Repolho/Beterraba	Alface/ Cenoura	Melancia (150gr – 1 fatia)	Escarola/Tomate
VCT	530	519	520	540	515

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

- HAMBURGUER A PIZZAIOLO: EXTRATO TOMATE, MUSSARELA, ORÉGANO. -LINGUIÇA TOSCANA MOLHO VINAGRETE: EXTRATO TOMATE, TOMATE E CEBOLA. - FRANGO MANJERICÃO: MOLHO BRANCO E MANJERICÃO. - RATATUILLE: ABOBRINHA, BERINJELA, MOLHO TOMATE. FRANGO DO CHEF: FRANGO CUBO, EXTRATO TOMATE, ORÉGANO.

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MAIO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 11:38, 25/4/2018

ALMOÇO

	14/mai	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Prato Principal	Sobrecoxa a Caipira (120gr –1 und)	Isca de Carne Molho Espanhol (120gr –1 colher servir)	Empanado de Frango a Parmegiana (120gr- 2und)	Carne louca (120gr –1 colher servir)	Salsicha ao sugo (120gr –1 colher servir)
Guarnição	Farofa Rica (80gr- 1colher servir)	Creme de Milho (80gr- 1colher servir)	Batata Palha (40gr- 1 colher servir)	Abobrinha Refogada (80gr- 1 colher servir)	Purê de Batata (80gr- 1colher servir)
Salada ou Sobremesa	Repolho/ Tomate	Mexirica (1 und)	Mix de Folhas/Pepino	Alface/cenoura	Laranja (1und)
VCT	516	547	500	517	475

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

-SOBRECIXA A CAIPIRA: SOBRECIXA, EXTRATO TOMATE, MILHO E ERVILHA. - FAROFA RICA: FARINHA MANDIOCA, FARINHA MILHO, BETERRABA, CENOURA. - ISCA CARNE MOLHO ESPANHOL: EXTRATO TOMATE, CEBOLA. -EMPANADO DE FRANGO A PARMEGIANA: EXTRATO TOMATE, MUSSARELA, ORÉGANO. - CARNE LOUCA: CARNE DESFIADA, MOLHO TOMATE.

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MAIO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 11:38, 25/4/2018

ALMOÇO

	21/mai	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão
Prato Principal	Frango Xadrez (120gr –1 colher servir)	Carne Mista ao molho ferrugem (120gr –1 colher servir)	Frango a Napolitana (120gr –1 colher servir)	Carne Moida com Azeitonas (120gr –1 colher servir)	Estrogonofe de Frango (120gr –1 colher servir)
Guarnição	Cenoura com Salsa (80gr- 1colher servir)	Polenta Cremosa (80gr- 1colher servir)	Jardineira de Legumes (80gr- 1colher servir)	Chuchu ao Bechamel (80gr- 1colher servir)	Batata Palha (40gr- 1 colher servir)
Salada ou Sobremesa	Maçã (1und)	Alface/Tomate	Tangerina (1und)	Repolho/Beterraba	Acelga/Cenoura
VCT	534	552	532	548	450

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

- FRANGO XADREZ: FRANGO CUBO, PIMENTÃO COLORIDO, AMENDOIM. - CARNE MISTA: CARNE BOVINA ISCA, CALABRESA, EXTRATO TOMATE. - FRANGO A NAPOLITANA: FRANGO CUBO, EXTRATO TOMATE, PARMESÃO E ORÉGANO. - JARDINEIRA LEGUMES: BATATA E CENOURA.

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – MAIO / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 11:38, 25/4/2018

ALMOÇO

	28/mai	29/mai	30/mai	31/mai	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	FERIADO	
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão		
Prato Principal	Peixe ao Molho (120gr –1 colher servir)	Frango ao Molho de Mostarda (120gr –1 colher servir)	Salsicha a Americana (120gr –1 colher servir)		
Guarnição	Batata com Açafrão (120gr- 1 colher servir)	Farofa Tropical (80gr- 1 colher servir)	Purê Batata (80gr- 1 colher servir)		
Salada ou Sobremesa	Melancia (150gr – 1 fatia)	Escarola/ Beterraba	Repolho / Vinagrete		
VCT	435	498	499		

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

SALSICHA A AMERICANA: EXTRATO TOMATE, MUSSARELA E MANJERICÃO. - FAROFA TROPICAL: FARINHA MILHO, FARINHA DE MANDIOCA, BANANA, AZEITONA, CENOURA E MILHO. - PEIXE AO MOLHO: PEIXE DESFIADO, MOLHO TOMATE, PIMENTÃO.

Tatiane Américo CRN3: 34674