CARDÁPIO DO ALMOÇO MAIO - ESCOLA PLAYPEN- 2023

DATA		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (CRUA ou COZIDA))	SALADA 5 (FOLHA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	VEGETARIANO	SOBREMESA	BEBIDA I
2ª-feira	01/mai	FERIADO												
3ª-feira	02/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃOS	PEPINO REDELAS	SALADA REFRESCANTE (repolho,cenoura ralada,pimentões coloridos)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	BATATA BOLINHA RUSTICA ASSSADA	ARROZ DE FORNO COM LINHAÇA DOURADA E CUBOS DE QUEIJO	ABACAXI	SUCO MORANGO
4ª-feira	03/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	BETERRABA MEIA LUA COZIDA	CENOURA RALADA	RÚCULA	FILE DE SAINT PETER A PORTUGUESA	PICADINHO DE CARNE C/ BATATA	CREME DE ESPINAFRE	PTS A PORTUGUESA	MELÃO	AGUA SABORIZADA DE ABACAXI C/ HORTELÃ
5ª-feira	04/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	SALPICÃO	AGRIÃO	ISCAS DE FRANGO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	YAKISSOBA	ABOBRINHA RECHEADA C/ PTS AO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	BOLO PRESTIGIO// MAÇÃ	SUCO DE LARANJA
6ª-feira	05/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	BETERRABA RALADA	ESCAROLA FININHA	FILE DE FRANGO GRELHADO	QUIBE RECHEADO COM QUEIJO	VAGEM C/ CENOURA BABY	QUIBE DE ABÓBORA C/ QUEIJO	MELANCIA	SUCO TROPICAL
2ª-feira	08/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	CENOURA RALADA	AGRIÃO	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RÚSTICA ASSADA	STROGONOFF DE PTS	MELÃO	SUCO DE GOIABA
3ª-feira	09/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	BETERRABA CUBINHOS COZIDA	ESCAROLA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ROCAMBOLE DE CARNE MOIDA RECHEADA COM QUEIJO M. SUGO	PALITOS DE CHUCHU AO CRISPY DE ALHO PORO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	MELANCIA	SUCO DE MANGA
4ª-feira	10/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	TABULE	MANDIOQUINHA	REPOLHO MISTO (branco c/ roxo)	LOMBO SUINO ASSADO M. CAMPANHA	ISCA DE CARNE GRELHADA	VIRADO DE VAGEM	FEIJOADA VEGETARIANA c/ TOFU	MAMÃO	SUCO DE MARACUJA
5ª-feira	11/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	MILHO	MIX DE LEGUMES	COUVE FLOR	FILE DE FRANGO	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	TOMATE RECHEADO COM PTS E QUEIJO	ABACAXI	SUCO DE MORANGO
6ª-feira	12/mai	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA TEMPERADA	ABOBORA CABOTIÃ ASSADA	RUCULA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	MAMINHA ASSSADA	BROCOLIS	ESCONDIDINHO DE PTS	MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA C/ LARANJA
2ª-feira	15.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	CHUCHU MEIA LUA	ESCAROLA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	TORTA MADELENA	PALITOS DE CENOURA SAUTEE	TORTA MADALENA DE PTS	MELANCIA	SUCO DE MANGA
3ª-feira	16.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA AO VINAGRETE	BATATA BOLINHA AO VINAGRETE	AGRIÃO	FILÉ DE FRANGO Á PIZAIOLLO	LAGARTO RECEHADO	CENOURA E VAGEM REFOGADAS	BOLINHO DE QUINOA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA
4ª-feira	17.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO	PEPINO COM RABANETE RALADO	RÚCULA	LOMBO SUINO ASSADO M. ABACAXI	ISCAS DE CARNE GRELHADA ACEBOLADA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	FEIJOADA VEGETARIANA C/ TOFU	ABACAXI	SUCO DE GOIABA
5ª-feira	18.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	MIX DE LEGUMES	BROCOLIS	SOBRECOXA ASSADA	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	TOMATE RECHEADO COM PTS E QUEIJO	MELÃO	SUCO DE ACEROLA
6ª-feira	19.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA COM MILHO	BATATA DOCE ASSADA COM MEL E GERGELIM	REPOLHO MISTO (branco c/ roxo)	CUBOS DE FRANGO MOLHO DE CHAMPIGNON	BIFE GRELHADO COM CEBOLAS	RATATOUILLE	QUICHE DE ALHO PORO	MAMÃO	AGUA SABORIZADA LARANJA COM CANELA

2ª-feira	22.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	COUVE- FLOR	SELETA DE LEGUMES	ACELGA COM CEBOLA ROXA	FILEZINHO DE FRANGO A MILANESA	ISCAS DE CARNE GRELHADA	CREME DE MILHO	ALMONGEGAS DE LENTILHA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA
3ª-feira	23.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	CARPACCIO DE ABOBRINHA	BROCOLIS	FILET DE SAINT PETER	BIFE ACEBOLADO	MANDIOQUINHA SAUTEE	PANQUECA DE QUEIJO	ABACAXI	SUCO DE MANGA
4ª-feira	24.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	BETERRABA COZIDA	CENOIURA RALADA	REPOLHO MISTO (branco c/ roxo)	SOBRECOXA ASSADA	BIFE DE LAGARTO MOLHO SUGO	VIRADO DE COUVE	POLPETTONE DE GRÃO DE BICO (RECHEADO QUEIJO C/ M. DE TOMATE)	MELANCIA	SUCO DE UVA
5ª-feira	25.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	PEPINO RODELAS	ESCAROLA FININHA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	RAVIOLE QUEIJO	MELÃO	SUCO DE MORANGO
6ª-feira	26.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	BERINJELA CURTIDA COM PIMENTÕES	TABULE QUINOA	AGRIÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE GRELHADO C/ CEBOLA MIGNON	BATATA PALHA	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA C/ LARANJA

2ª-feira	29.05 NHOQUE DA SORTE	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	COUVE- FLOR	SELETA DE LEGUMES	ESCAROLA COM CEBOLAS ROXAS	DRUMET	CARNE MOIDA	NHOQUE MOLHO SUGO	ALMONGEGAS DE LENTILHA	MELANCIA	AGUA SABORIZADA DE LIMÃO E LARANJA
3ª-feira	30.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	BETERRABA PALITO COZIDA	AGRIÃO	FILE DE FRANGO á FRANCESA (ervilha,cenoura ralada e batata palha)	BIFE ACEBOLADO	FAROFA RICA	QUICHE DE BRÓCOLIS COM COGUMELO	ABACAXI	SUCO DE MANGA
4ª-feira	31.05	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHAS FRESCAS	CENOIURA RALADA	RÚCULA	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	LAGARTO ASSADO MOLHO FERRUGEM	CHIPS DE LEGUMES ASSADO- batata doce,mandioquinha,abóbora)	POLPETTONE DE GRÃO DE BICO (RECHEADO QUEIJO C/ M. DE TOMATE)	MAMÃO	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ