CARDÁPIO DO ALMOÇO ABRIL - ESCOLA PLAYPEN- 2024

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/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHAS FRESCAS	PEPINO RODELAS	ALMEIRÃO	FILE DE FRANGO GRELHADO	HAMBURGUER	VAGEM COM CENOURA BABY	CHUCHU RECHEADO C/ PTS E REQUEIJÃO GRATINADO COM PARMESSÃO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA
3ª-feira	02/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃOS	BETERRABA RALADA	SALADA REFRESCANTE (repolho,cenoura ralada,maçã verde, maionese)	FILE DE SAINT PETER ASSADO	LAGARTO M.SUGO	CREME DE ESPINAFRE	PTS AO MOLHO BRANCO	ABACAXI	SUCO MORANGO
4ª-feira	03/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	BRÓCOLIS	RÚCULA	FRICASSE	ISCAS DE CARNE GRELHADA	BATATA CUBINHOS ASSADA	FRICASSE DE TOFU	BOLO PRESTIGIO// MAÇÃ	AGUA SABORIZADA DE ABACAXI C/ HORTELÃ
5ª-feira	04/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	CENOURA RALADA	AGRIÃO	FILE DE FRANGO	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	ESPAGHETTI DE PUPUNHA COM QUEIJO MINAS EM CUBOS E ALHO PORÓ	MELÃO	SUCO DE LARANJA
6ª-feira	05/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO	BETERRABA COZIDA	ESCAROLA FININHA	FILE DE FRANGO GRELHADO	QUIBE SEM RECHEIO COM LIMÃO CORTADO A PARTE	ABÓBORA CABOTIÃ ASSADA	QUIBE DE ABÓBORA C/ QUEIJO	MAMÃO	SUCO TROPICAL
2ª-feira	08/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHAS FRESCAS	CENOURA BABY	AGRIÃO	FILE DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	STROGONOFF DE PTS	ABACAXI	SUCO DE GOIABA
3ª-feira	09/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	MILHO	BETERRABA RALADA	ESCAROLA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BIFE ACEBOLADO	BRÓCOLIS COM CENOURA RALADA	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	MELANCIA	SUCO DE MANGA
4ª-feira	10/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	TABULE	MANDIOQUINHA	REPOLHO MISTO (branco c/ roxo)	LOMBO SUINO ASSADO M. BARBECUE	ISCA DE CARNE GRELHADA	COUVE REFOGADA	FEIJOADA VEGETARIANA c/ TOFU	MEXERICA	SUCO DE MARACUJA
5ª-feira	11/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO	COUVE FLOR	ALMEIRÃO	SOBRECOXA ASSADA	CARNE MOIDA	MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO	RATATUILLE (tomate rodela,abobrinharodela,queijo branco)	MELÃO ORANGE	SUCO DE MORANGO
6ª-feira	12/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA TEMPERADA	ABOBORA CABOTIÃ ASSADA	RUCULA	FILE DE FRANGO	MAMINHA ASSSADA	PURÊ DA BATATA	ABOBRINHA RECHEADA C/ TOFUAO M. SUGO E QUEIJO PARMESSÃO	MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA C/ LARANJA
2ª-feira	15/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	PEPINO RODELAS	ESCAROLA	FILÉ DE FRANGO Á PIZAIOLLO	ISCAS DE CARNE COM CEBOLA ROXA E TOMATINHOS	BROCOLIS	BERINJELA A PARMEGIANA	MELANCIA	SUCO DE MANGA
3ª-feira	16/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA AO VINAGRETE	ABÓBORA CABOTIÃ	AGRIÃO	FILE DE FRANGO	LAGARTO ASSADO M. ESCURO	FAROFA	BERINJELA RECHEADA GRATINADA COM QUEIJO MUÇARELA	MEXERICA	SUCO DE UVA
4ª-feira	17/04/2024 Almoço Mexicano	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO	QUACAMOLE	TORRADINHA DE PÃO SÍRIO	CUBOS DE FRANGO COM PIMENTÕES, CEBOLA ROXA E AZEITONAS	CARNE DESFIADA	BATATA MEXICANA (Assada com molho branco e requeijão)	TORTA MADALENA DE PTS	ABACAXI	MOJITO (SUCO DE LIMÃO COM HORTELÃ)
5ª-feira	18/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	BERINJELA CURTIDA	ALMEIRÃO	CAPELETI DE QUEIJO MOLHO SUGO E MOLHO BRANCO	CARNE MOIDA	COUVE-FLOR REFOGADA	MACARRÃO INTEGRAL COM SHIMEJI E BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE ACEROLA
6ª-feira	19/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	TABULE	REPOLHO MISTO (branco c/ roxo)	CUBOS DE FRANGO MOLHO BRANCO GRATINADO	BIFE GRELHADO COM CEBOLAS	BATATA DOCE ASSADA	RISOTO DE COUSCOUS MARROQUINO C/ BRÓCOLIS E PALMITO	MAMÃO	AGUA SABORIZADA LARANJA COM CANELA
2ª-feira	22/abr	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO BRANCO	COUVE- FLOR	ESCAROLA FININHA	FILEZINHO DE FRANGO A MILANESA	CARNE ASSADA M. ESCURO	CREME DE MILHO	MOUSSAKA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA

3ª-feira	**23/abr**	**ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO**	**FEIJÃO-CARIOCA**	**ALFACE**	**TOMATE**	**MILHO**	**CENOURA RALADA**	**AGRIÃO**	**FILE DE FRANGO**	**BIFE ACEBOLADO**	**BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR**	PTS A PORTUGUESA	**ABACAXI**	**SUCO DE MANGA**
4ª-feira	**24/abr**	**ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO**	**FEIJÃO-PRETO**	**ALFACE**	**TOMATE**	**GRÃO DE BICO**	**BETERRABA COZIDA**	**ALMEIRÃO**	**LOMBO SUINO ASSADO M. ABACAXI**	**BIFE DE LAGARTO MOLHO SUGO**	**VIRADO DE REPOLHO**	RATATUILLE (tomate rodela,abobrinharodela,queijo branco)	**MEXERICA**	**SUCO DE UVA**
5ª-feira	**25/abr**	**ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO**	**FEIJÃO-CARIOCA**	**ALFACE**	**TOMATE**	**FEIJÃO FRADINHO**	**PEPINO RODELAS**	**ESCAROLA FININHA**	**DRUMET**	**CARNE MOIDA**	**MACARRÃO PARAFUSO M. SUGO E QUEIJO PARMESÃO**	POLPETTONE DE GRÃO DE BICO (RECHEADO QUEIJO C/ M. DE TOMATE)	**MELÃO**	**SUCO DE MORANGO**
6ª-feira	**26/abr**	**ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO**	**FEIJÃO-CARIOCA**	**ALFACE**	**TOMATE**	**TABULE QUINOA**	**CARPACCIO DE ABOBRINHA**	**RÚCULA**	**STROGONOFF DE FRANGO**	**ISCAS DE CARNE GRELHADA**	**BATATA ASSADA**	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	**MAÇÃ**	**SUCO DE ACEROLA C/ LARANJA**
2ª-feira	**29/abr**	**ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO**	**FEIJÃO-CARIOCA**	**ALFACE**	**TOMATE**	**ERVILHAS FRESCAS**	**COUS COUS MARROQUINO**	**ESCAROLA COM CEBOLAS ROXAS**	**ALMÔNDEAGS DE FRANGO AO SUGO**	**BIFE ACEBOLADO**	**FAROFA RICA**	ALMONGEGAS DE LENTILHA AO SUGO	**MELANCIA**	**AGUA SABORIZADA DE LIMÃO E LARANJA**
3ª-feira	**30/abr**	**ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO**	**FEIJÃO-CARIOCA**	**ALFACE**	**TOMATE**	**GRÃO DE BICO**	**BETERRABA PALITO COZIDA**	**AGRIÃO**	**FILE DE FRANGO**	**CARNE DESFIADA M. SUGO**	**PURÊ DE ABÓBORA**	QUICHE DE BRÓCOLIS COM COGUMELO	**ABACAXI**	**SUCO DE MANGA**