



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – ABRIL / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 10:05, 27/3/2018

ALMOÇO

	02/abr	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr
	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	Fricassê de Frango (120gr – 1 colher de servir)	Carne Bovina ao Molho Roty (120gr – colher de servir)	Carne Suína ao Molho Barbecue (150gr – 1 e 1/2 colher de servir)	Frango ao Molho Parmesão (120gr – 1 colher servir)	Salsicha ao sugo (120gr – 1 colher servir)
Guarnição	Batata Palha (40gr – 1 colher servir)	Cenoura com ervilha (80gr – 1colher de servir)	Virado de de couve (80gr – 1 colher servir)	Abobrinha refogada (100gr – 1 colher servir)	Purê de Batata (80gr-1 colher servir)
Salada ou Sobremesa	Maçã (1 und)	Repolho/Beterraba	Alface/Vinagrete	Goiaba (1 und)	Folhas Mistas/Pepino
VCT	424	513	500	490	470

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

FRICASSE FRANGO: FRANGO DESFIADO COM CREME MILHO. - FRANGO MOLHO CAIPIRA: FRANGO EM ISCA, MOLHO TOMATE, MILHO.

Responsável técnico: Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – ABRIL / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 10:05, 27/3/2018

ALMOÇO

	09/abr	10/abr	11/abr	12/abr	13/abr
	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	Carne Moida com Azeitona (120gr – 1 colher servir)	Linguiça a Portuguesa (120gr – 1 colher servir)	Carne Bovina ao molho ferrugem (120gr – 1 colher servir)	Strogonoff de Frango (120gr – 1 colher servir)	Almôndega ao Sugo (120gr – 1 colher servir)
Guarnição	Batata com Açafraão ao Alho e Óleo (120gr – 1 colher servir)	Farofa de Colorida (80gr-1 colher servir)	Pirão Vegano (80gr-1 colher servir)	Batata Palha (40gr – 1 colher servir)	Abobrinha com Salsa (100gr – 1 colher de servir)
Salada ou Sobremesa	Melão (150gr – 1und)	Alface/Tomate	Banana (1 und)	Escarola/Beterraba	Acelga/Cenoura
VCT	550	526	519	450	490

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

Responsável técnico: Tatiane Américo CRN3: 34674

PIRÃO VEGANO: FARINHA MILHO, CENOURA E ABOBRINHA. - LINGUIÇA A PORTUGUESA: CALABRESA, EXTRATO TOMATE, QUEIJO MUSSARELA, ORÉGANO, AZEITONA VERDES. - FAROFA COLORIDA: FARINHA MILHO/ MANDIOCA ERVILHA, MILHO, CENOURA, SALSA.



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – ABRIL / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 10:05, 27/3/2018

ALMOÇO

	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr	20/abr
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Prato Principal	Carne Molho Madeira (120gr – 1 colher servir)	Frango Xadrez (120gr – 1 colher servir)	Salsicha ao Sugo (120gr – 1 colher servir)	Peixe ensopado (120gr – 1 colher servir)	Carne Suína ao Molho de Ervas (150gr – 1 ½ colher servir)
Guarnição	Batata ao Molho Parmesão (120gr – 1 colher servir)	Cenoura Na Manteiga (80gr-1 colher servir)	Purê de Batata (80gr-1 colher servir)	Pirão Vegano (80gr-1 colher servir)	Virado de Couve (80gr-1 colher servir)
Salada ou Sobremesa	Laranja (1und)	Acelga/Vinagrete	Alface/Pepino	Goiaba	Folhas Mistas/Beterraba
	465	530	470	435	505

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

CARNE AO MOLHO MADEIRA: CARNE BOVINA ISCA, MOLHO INGLES. - BATATA AO MOLHO PARMESÃO: MOLHO BRANCO E QUEIJO PARMESÃO. FRANGO XADREZ: FRANGO EM CUBO, PIMENTÃO COLORIDO, AMENDOIM, CEBOLA E MOLHO INGLES. - PEIXE ENSOPADO: PEIXE DESFIADO AO MOLHO DO PRÓPRIO PEIXE. - PIRÃO VEGANO: FARINHA MILHO, ABOBRINHA, CENOURA. - CARNE SUÍNA AO MOLHO ERVA: CARNE SUINA CUBOS, MOLHO SOYO, ERVAS FINAS

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – ABRIL / 2018

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 10:05, 27/3/2018

ALMOÇO

	23/abr	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr
	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 ao Molho de Manjeriçao (120gr – 1 colher servir)	Carne a Chinesa (120gr – 1 colher servir)	Frango a Napolitana (120gr – 1 colher servir)	Hamburguer a Pizzaiolo (120gr – 2und)	Strogonoff Carne (120gr – 1 colher servir)
Guarnição	Quibebe (80gr-1 colher servir)	Jardineira Legumes (100gr – 1colher servir)	Ratatouile (100gr – 1colher servir)	Purê Batata (80gr-1 colher servir)	Batata Palha (40gr – 1 colher servir)
Salada ou Sobremesa	Maçã (1und)	Repolho/Beterraba	Folhas Mistas/Cenoura	Alface/ Tomate	Banana (1und)
	515	480	535	530	495

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

Tatiane Américo CRN3: 34674



VERDE MAR ALIMENTAÇÃO
CARDÁPIO: ETEC – ABRIL / 2018

ALMOÇO

	30/mar
	Segunda-feira
Arroz	NÃO LETIVO
Feijão	
Prato Principal	
Guarnição	
Salada ou Sobremesa	

* O cardápio só poderá ser alterado com autorização do CPS

Tatiane Américo CRN3: 34674