

APROVADO**Por DAE às 11:06, 27/8/2019**

Aprovado:

Cardápio Mensal ETECs referente ao Mês de Setembro/2019						
Soluções		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
		02/set	03/set	04/set	05/set	06/set
ALMOÇO	PRATO BASE	Arroz e Feijão preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
		self service	self service	self service	self service	self service
	PROTEINA	Linguiça assada acebolada	Cubos de carne m.tipo madeira	Filé de Frango ao molho de ervas	Carne de panela	Fricasse de Frango
		120g 2 unidades	150 gr (1 1/2 colher de servir)	150 gr (1 1/2 colher de servir)	150 gr (1 1/2 colher de servir)	150 gr (1 1/2 colher de servir)
	GUARNIÇÃO	Farofa de couve	Batata rústica	Abobora na salsa	Creme de milho	Batata Palha
		80g/ (1+1/2 colher de servir)	120 gr (2 colheres de servir)	80 gr (1 colher rasa de servir)	80 gr (1 colher rasa de servir)	30 gr /2 pegadores
	SALADA/SOBREMESA	Mexerica	Acelga c/ cenoura	Melancia	Alface c/ tomate	Abacaxi
		1 unidade	Self Service	150 gr / 1 fatia	Self Service	150 gr / 1 fatia
	VCT	785,69 Kcal	435,29 Kcal	538,81 Kcal	418,47 Kcal	701,01 Kcal
			09/set	10/set	11/set	12/set
ALMOÇO	PRATO BASE	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão (preto)	Arroz e Feijão
		self service	self service	self service	self service	self service
	PROTEINA	Salsicha ao sugo	Isca de carne acebolada	Strogonoff de frango	Iscas Suínas ao Molho Vinagrete	Carne assada ao molho madeira
		120 gr (4 unidades)	150g/ 1 unidade	150 gr (1 1/2 colher de servir)	150 gr (1 1/2 colher de servir)	150 gr (1 1/2 colher de servir)
	GUARNIÇÃO	Pure de mandioquinha	Legumes Saute (cenoura ervilha e milho)	Batata Palha	Farofa Rica	Batata corada
		80 gr (1 colher rasa de servir)	120g / (1 colher de servir)	30 gr /2 pegadores	80 gr (1 colher rasa de servir)	80 gr (1 colher rasa de servir)
	SALADA/SOBREMESA	Repolho c/ beterraba	Melão	Acelga/ cenoura	Mexerica	Mix de folhas com tomate
		(Self Service)	150 gr (1 unidade)	(Self Service)	1 unidade	(Self Service)
	VCT	902,92 Kcal	441,99 Kcal	627,10 Kcal	1005,81 Kcal	645,28 Kcal


CLAUDIA MARIA MARTINS- CRN 24.068

Data de Aprov. O **CARDÁPIO SÓ PODERÁ SER ALTERADO COM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA DO DAE/CPS**

Data de Emissão :

APROVADO

Por DAE às 11:06, 27/8/2019

CARDÁPIO MENSAL		Cardápio Mensal ETECs referente ao Mês de Setembro/2019					
		SEGUNDA 16/set	TERÇA 17/set	QUARTA 18/set	QUINTA 19/set	SEXTA 20/set	
ALMOÇO	PRATO BASE	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service	
	PROTEINA	Carne moída c/ azeitonas 150 gr (1 1/2 colher de servir)	Sobrecoxa assada 180 gr (1 1/2 colher de servir)	Cubos de Carne Molho de Tomate 150 gr (1 1/2 colher de servir)	Peixe ao Molho Portuguesa 120g 1 unidade	Iscas de Frango grelhado 150 gr (1 1/2 colher de servir)	
		GUARNIÇÃO	Pure de legumes misto 80 gr (1 colher rasa de servir)	Abobrinha refogada 80 gr (1 colher rasa de servir)	Legumes Saute (cenoura, ervilha e milho) 80 gr (1 colher rasa de servir)	Batata Rustica 120g/ (1+1/2 colher de servir)	Mandioca na salsa 80 gr (1 colher rasa de servir)
	SALADA/SOBREMESA		Maça 1 unidade	Escarola/ cenoura (Self Service)	Banana 1 unidade	Mix de Folhas/Beterraba (Self Service)	Melancia 150 gr (1 fatia)
		VCT	672,24 Kcal	759,79 Kcal	653,56 Kcal	511,30 Kcal	644,42 Kcal
			23/set	24/set	25/set	26/set	27/set
	ALMOÇO	PRATO BASE	Arroz e Feijão Preto self service	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service	Arroz e Feijão self service
PROTEINA		Linguiça assada acebolada 120g 2 unidades	Stroganoff de Frango 150 gr (1 1/2 colher de servir)	Carne de panela ao Escuro 150 gr (1 1/2 colher de servir)	Filé de frango ao molho caipira 150 gr (1 1/2 colher de servir)	Isca de Carne ao Molho de Tomate 150 gr (1 1/2 colher de servir)	
		GUARNIÇÃO	Farofa Rica 80g/ (1+1/2 colher de servir)	Batata palha 30g/ 2 pegadores de salada	Abobrinha refogada 80g/ (1+1/2 colher de servir)	Batata na salsa 120g/ (1 + 1/2 colher de servir)	Chuchu mimoso 80 gr (1+1/2 colher de servir)
SALADA/SOBREMESA			Alface c/ tomate self service	Melão 150 gr (1 fatia)	Acelga/ pepino self service	Banana 1 unidade	Mix de repolho com cenoura 1 unidade
		VCT	822,63 Kcal	606,70 Kcal	456,76 Kcal	655,12 Kcal	493,62 Kcal

Data de Aprov. O **CARDÁPIO SÓ PODERÁ SER ALTERADO COM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA DO DAE/CPS**

Data de Emissão :

CLAUDIA MARIA MARTINS- CRN 24.068

APROVADO**Por DAE às 11:06, 27/8/2019**

Cardápio Mensal ETECs referente ao Mês de Setembro/2019



		SEGUNDA 30/set	TERÇA 01/out	QUARTA 02/out	QUINTA 03/out	SEXTA 04/out
ALMOÇO	PRATO BASE	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
		self service	self service	self service	self service	self service
	PROTEINA	Carne moída c/ azeitonas	Filé de frango m tomate	Picadinho de carne ao molho Ferrugem	Pernil assado M.vinagrete	Strogonoff de carne
		150 gr (1 1/2 colher de servir)	150 gr 1+1/2 colher de servir	150g/ 1+ 1/2 colher de servir	120 gr (4 und)	150 gr 1+1/2 colher de servir
	GUARNIÇÃO	Mandioca sautee	Seleção de legumes (cenoura, ervilha, milho)	Pure misto (Cenoura, batata)	Farofa de couve	Batata palha
		80g/ 1 1/2 colher de servir	80 gr (1 colher de servir)	80g/ 1 1/2 colher de servir	80 gr (1 colher de servir)	30gr (2 Pegadores)
	SALADA/SOBREMESA	Maçã	Acelga / Beterraba	Abacaxi	Mix de repolho/cenoura	Melancia
		1 unidade	self service	150 gr (1 fatia)	self service	150 gr (1 fatia)
	VCT	695,31 Kcal	552,88 Kcal	538,43 Kcal	775,0 Kcal	476,85 Kcal

O CARDÁPIO SO PODERA SER ALTERADO COM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA DO DAE/CPS

CLAUDIA MARIA MARTINS- CRN 24.068