

Cantina Vencato

CARDÁPIO DE DEZEMBRO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

MELANCIA

**CHEGOU A ÉPOCA DELA!
A MELANCIA É UMA FRUTA REFRESCANTE
E HIDRATANTE, NÃO É À TOA QUE SUA
SAFRA É NO VERÃO!
É UMA FRUTA SABOROSA E QUE PODE
SER UTILIZADA COMO SOBREMESA, OU
EM SMOOTHIES E PICOLÉS - SUPER
REFRESCANTE!
SEUS PRINCIPAIS NUTRIENTES SÃO:
VITAMINA C, CÁLCIO, MAGNÉSIO E
VITAMINAS DO COMPLEXO B.**

06-SEGUNDA

Arroz
Feijão preto

Massa ao
alho e óleo

Frango
assado

Saladas:
Cenoura
cozida
Repolho
Tomate

07-TERÇA

Arroz
Feijão

Purê de batata

Carne de
panela

Saladas:
Chuchu
Tomate
Repolho

08-QUARTA

Arroz
Feijão preto

Batata palha

Fricassê

Saladas:
Alface
Tomate
Chuchu

09-QUINTA

Arroz
Feijão preto

Nhoque ao
molho branco

Carne suína de
panela

Saladas:
Alface
Brócolis
Cenoura ralada

10-SEXTA

Arroz
Lentilha com
batata

Massa
parafuso

Frango
grelhado

Saladas:
Beterraba
Tomate
Repolho

SOBREMESA: FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373

Cantina Vencato

CARDÁPIO DE NOVEMBRO



SUPER ALIMENTO DO MÊS:

MELANCIA

Rica em betacaroteno, é um alimento essencial para a saúde da pele, dos olhos e para a nossa imunidade também. A cenoura é um vegetal que muda muito o sabor conforme é preparada: crua, cozida, ralada, no arroz colorido, no omelete, no bolo, etc! Se você não gosta de cenoura, experimenta provar ela de formas diferentes e se surpreender!

13-SEGUNDA

Arroz
Feijão

Polenta

Frango com
molho

Saladas:
Cenoura
cozida
Repolho
Alface

14-TERÇA

Arroz
Feijão

Massa na
manteiga

Carne suína

Saladas:
Tomate
Alface
Pepino

15-QUARTA

Arroz
Feijão

Batata sauté

Frango
assado

Saladas:
Alface
Tomate
Cenoura

16-QUINTA

Arroz
Feijão

Massa à
bolonhesa

Saladas:
Repolho
Beterraba
cozida
Alface

17-SEXTA

Encerramento

Hamburguer
caseiro com
salada de
alface e tomate
e batata frita

SOBREMESA: MELANCIA E OUTRAS FRUTAS



carolinaprates

nutricionista materno infantil CRN²10373