



MAIO É TEMPO DE...

Caqui rico em fibras e vitaminas A, B e C.
Auxilia no sistema imunológico
100g = 71,4 kcal

Kivi baixo valor calórico, rico em vitaminas
C e K, potássio e fibras
100g = 51 kcal

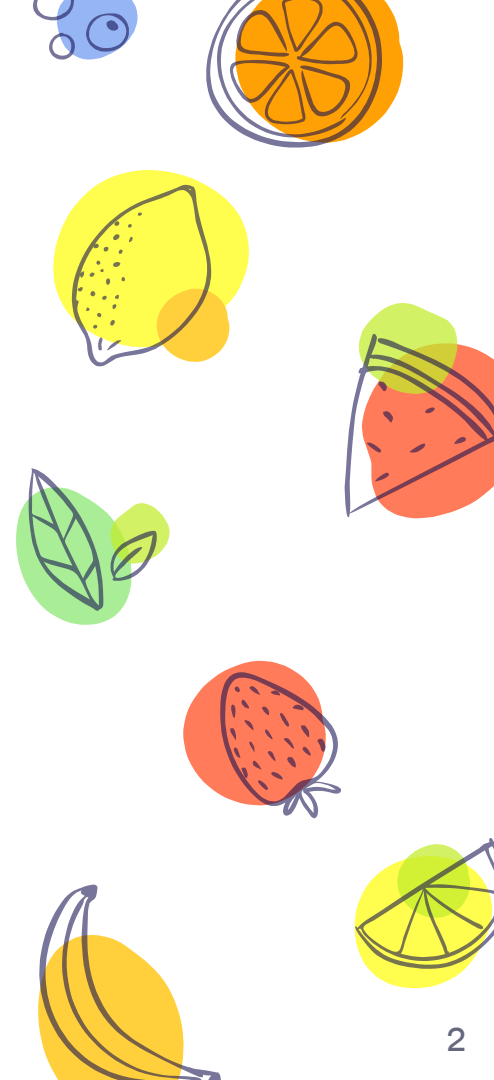
CARDÁPIO DE MAIO

Segunda 02/05	Terça 03/05	Quarta 04/05	Quinta 05/05	Sexta 06/05
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Polenta cremosa	Massa alho e óleo	Batata Palha	Massa ao sugo	Purê de batata
Frango com molho	Rocambole de carne	Fricassê de frango	Carne suína de panela	Frango assado
Alface Tomate Chuchu	Pepino Repolho Beterraba	Cenoura Alface Brócolis	Beterraba Tomate Repolho	Mix folhas Cenoura Couve flor

SOBREMESA :FRUTAS PICADAS

CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



CARDÁPIO DE MAIO

Segunda 09/05	Terça 10/05	Quarta 11/05	Quinta 12/05	Sexta 13/05
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Polenta cremosa	Massa alho e óleo		Aipim cozido	Batata sauté
Frango com molho	Isclas de fígado acebolado	Lasanha de frango	Carne ao molho madeira	Frango assado
Cenoura Repolho Alface	Mix folhas Brócolis Beterraba	Pepino Tomate Repolho	Chuchu Alface Tomate	Beterraba Cenoura Couve flor

SOBREMESA:FRUTAS PICADAS



CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



CARDÁPIO DE MAIO

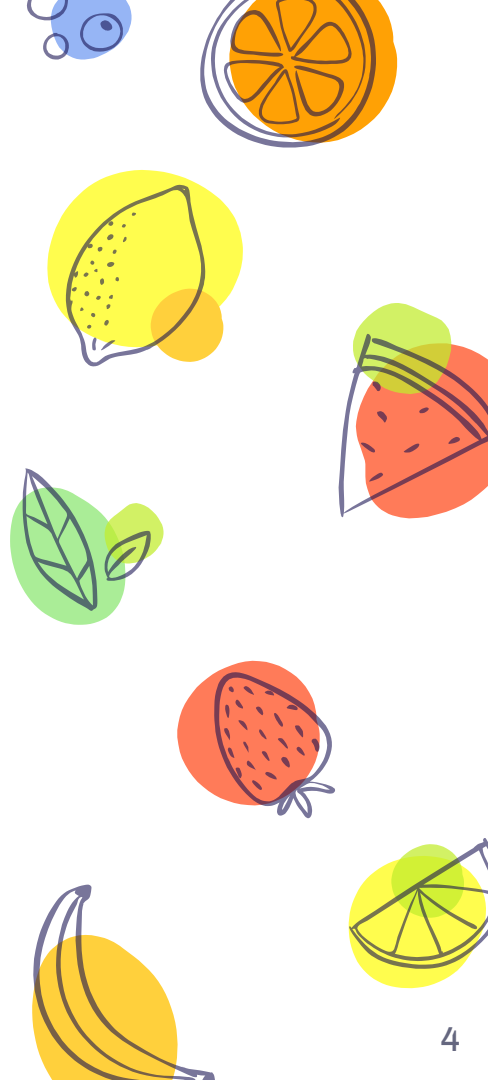
Segunda 16/05	Terça 17/05	Quarta 18/05	Quinta 19/05	Sexta 20/05
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Polenta cremosa	Nhoque com molho		Penne	Polenta frita
Frango com molho	Carne panela suína	Panquecas carne/frango	Entrevero	Frango em cubos
Alface Tomate Repolho	Pepino Repolho Beterraba	Chuchu Alface Beterraba	Cenoura com ovos Couve flor	Mix folhas Tomate Chuchu

SOBREMESA:FRUTAS PICADAS



CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



CARDÁPIO DE MAIO

Segunda 23/05	Terça 24/05	Quarta 25/05	Quinta 26/05	Sexta 27/05
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Polenta cremosa	Pure de Moranga	Sopa Legumes	Batata doce	Batata palha
Frango com molho	Carne panela suína	Yakissoba de frango	Moída com molho	Strogonoff de carne
Beterraba Repolho Chuchu	Pepino Alface Tomate	Beterraba Chuchu Couve	Brócolis Tomate Cenoura	Mix folhas Chuchu Pepino

SOBREMESA: FRUTAS PICADAS



CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



CARDÁPIO DE MAIO

Segunda 30/05	Terça 31/05	Quarta 01/06	Quinta 02/06	Sexta 03/06
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Polenta cremosa	Moranga com milho	Sopa Canja	Polenta Frita	Purê de batata
Frango com molho	Fígado acebolado	Espaguete a bolonhesa	Frango assado	Carne de panela
Beterraba Repolho Chuchu	Repolho cenoura c/ovos	Beterraba Alface Brócolis	Mix folhas Tomate Repolho	Cenoura e beterraba ralada Chuchu

SOBREMESA: FRUTAS PICADAS



CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125

