



AGOSTO É TEMPO DE....

MORANGO

Previne doenças cardiovasculares, reduz a glicemia e ajuda a aumentar a imunidade

100g=30 kcal

MELÃO

Controla a pressão arterial, hidrata o corpo e faz bem para os nossos ossos.

100g= 34 kcal

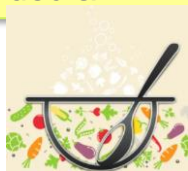
CARDÁPIO DE AGOSTO

Segunda 01/08	Terça 02/08	Quarta 03/08	Quinta 04/08	Sexta 05/08
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Feijoada Light / Arroz	Arroz/feijão
Massa alho e óleo	Batata palha	Moranga com milho	Couve refogada / Farofa	Massa ao sugo
Iscas de frango	Strogonoff de carne	Frango com molho	Carne suína assada	Frango assado
Beterraba Repolho Rúcula	Pepino Tomate Chuchu	Brócolis Cenoura Alface	Laranja Pepino Repolho	Mix folhas Tomate Couve flor

SOBREMESA: FRUTAS

CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



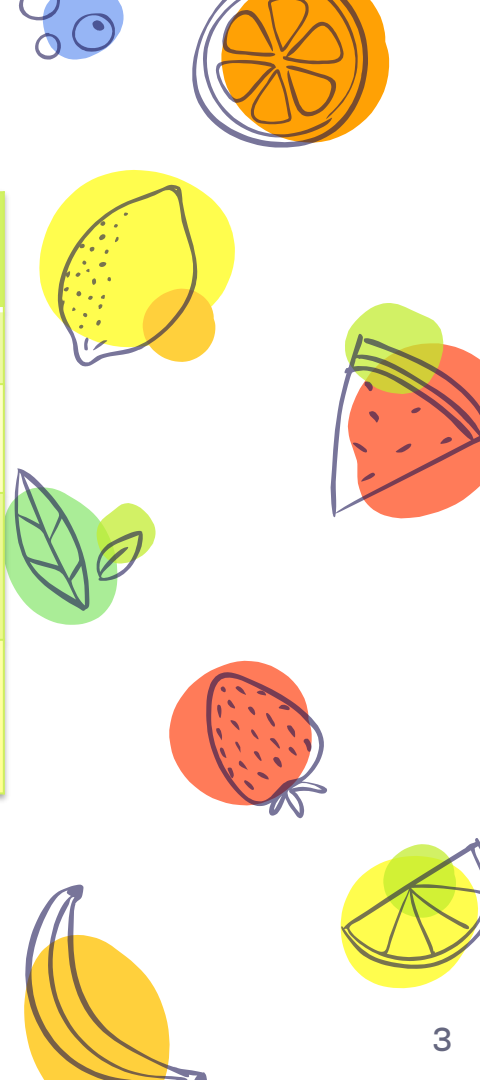
CARDÁPIO DE AGOSTO

Segunda 08/08	Terça 09/08	Quarta 10/08	Quinta 11/08	Sexta 12/08
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Lentilha/Arroz	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Massa alho e óleo	Polenta frita	Massa com molho	Purê de batata	Polenta mole
Frango a Xadrez	Salsichão	Carne suína de panela	Almondegas	Frango com molho
Alface Chuchu Cenoura ral	Beterraba Couve flor Pepino	Brócolis Repolho Cenoura	Tomate Chuchu Mix folhas	Brócolis Beterraba Pepino

SOBREMESA:FRUTAS PICADAS

CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



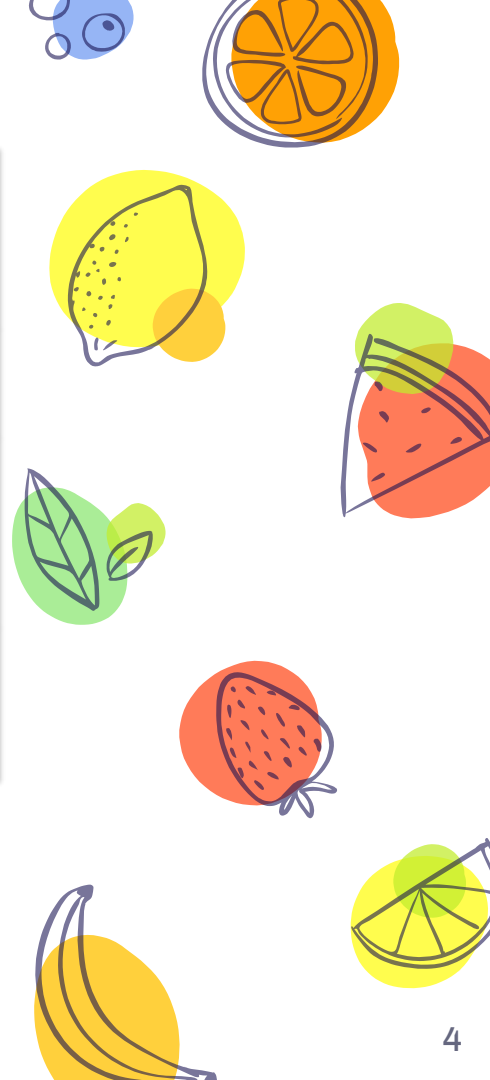
CARDÁPIO DE AGOSTO

Segunda 15/08	Terça 16/08	Quarta 17/08	Quinta 18/08	Sexta 19/08
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Penne c/ mol branco	Purê de moranga	Bolinho de arroz	Massa	Purê de batata
Carne de panela suína	Isclas de frango à parisiense	Carne de panela	Frango assado	Entreveiro
Chuchu Beterraba Alface	Pepino Repolho Cenoura coz	Chuchu Brócolis Beterraba	Alface Pepino Rúcula	Mix Folhas Tomate c/ Cebola

SOBREMESA:FRUTAS PICADAS

CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



CARDÁPIO DE AGOSTO

Segunda 22/08	Terça 23/08	Quarta 24/08	Quinta 25/08	Sexta 27/08
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão
Massa ao alho e óleo	Polenta cremosa	Nhoque	Lasanha de carne	Espaguete
Frango assado	Carne de panela suína	Frango com molho		Frango
Beterraba Pepino Cenoura	Repolho Couve flor Tomate	Alface Cenoura Pepino	Chuchu Tomate Beterraba	Mix folhas Repolho Tomate

SOBREMESA: FRUTAS PICADAS



CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125



CARDÁPIO DE AGOSTO

Segunda 29/08	Terça 30/08	Quarta 31/08	Quinta 01/09	Sexta 02/09
Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/feijão	Arroz/Feijão
Aipim com farofa	Batata palha	Panquecas de carne e frango	Massa	Purê de batata
Suíno acebolado	Fricassê		Bolonhesa	Frango assado
Cenoura Pepino Couve flor	Repolho Alface Tomate	Mix folhas Cenoura Chuchu	Repolho Alface Beterraba	Tomate Brócolis Pepino

SOBREMESA: FRUTAS

CANTINA VENCATO

Nutricionista Aline Spengler CRN2 10125

