

CARDÁPIO - INSA

ALMOÇO - ABRIL/2024



DIA	Segunda-feira 15/04	Terça-feira 16/04	Quarta-feira 17/04	Quinta-feira 18/04	Sexta-feira 19/04
Prato Base	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
Proteína	Almôndega assada	Cubos de Pernil de Panela	Frango a parmegiana (assado)	Tirinha de carne	Peixe crocante (assado)
Acompanhamento	Macarrão ao molho sugo *Queijo ralado (opcional)	Brocolis refogado	Batata palito (assada)	Jardineira de legumes	Purê de mandioca com mandioquinha
Saladas	Alface Americana Beterraba em cubos	Alface lisa Vinagrete de Tomate	Repolho Bicolor Ovo de codorna	Alface crespa Cenoura Ralada	Rúcula Tomate cereja

* Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista: Caroline H. Avelar. CRN-3 25391



KIT LANCHE

DIA	LANCHE DA MANHA	LANCHE DA TARDE
Segunda-feira 15/04	Pão de forma com requeijão Banana /Mamão	Pão de queijo Suco de Laranja
Terça-feira 16/04	Muffin de cacau (caseira - sem gotas de chocolate) Suco de Caju	Bisnaguinha caseira com queijo mussarela Suco de Melancia
Quarta-feira 17/04	Bisnaguinha caseira com queijo Tomate cereja	Bolo de laranja Suco de Uva
Quinta-feira 18/04	Bolo de laranja Danoninho saudável (iogurte natural com morango)	Muffin de cacau Melancia
Sexta-feira 19/04	Ovos mexidos / Biscoito de polvilho Suco de Laranja	Pão de queijo Salada de fruta

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista: Caroline H. Avelar CRN-3 25391