

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRADO- MÊS/ANO- IFCE / CAMOCIM						
TIPO DE REFEIÇÃO			ALMOÇO			
SEMANA 1 –						
OPÇÕES DO CARDÁPIO	SEGUNDA FEIRA	PORÇÃO- gramas*	TERÇA FEIRA	PORÇÃO- gramas*	QUINTA-FEIRA	PORÇÃO- gramas*
Opção Protéica Pricipal -Carnes	Estrogonofe De Frango	200 g	Filé De Peixe Frito	150 g	Isca de Frango Acebolada	200 g
Opção Proteíca substituta *	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Opção Protéica Vegana/Vegetariana*	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Guarnição	Macarrão Ao Alho E Óleo	90 g	Farofa Acebolada	60 g	Purê de abóbora	90 g
Acompanhamento /Arroz	Arroz Branco	150 g	Baião de Dois com Queijo Coalho	200 g	Arroz integral com milho verde	150 g
Acompanhamento /Feijão	Feijão de Corda com macaxeira	120 g			Feijão preto	90 g
Salada	Batata Doce e Beterraba em cubinhos com cheiro verde	90 g	Vinagrete (tomate, pimentão, cebola)		Repolho e beterraba ralados com abacaxi	40 g
Suco de Fruta	Suco de abacaxi	300 ml	Suco de goiaba	300 ml	Suco de cajá	300 ml
SEMANA 2 -						
OPÇÕES DO CARDÁPIO	SEGUNDA FEIRA		TERÇA FEIRA		QUINTA-FEIRA	
Opção Protéica Pricipal -Carnes	Frango Assado de Panela Com Batata	200 g	Almôndegas ao molho de tomate e queijo	200 g	Filé de Frango Refogado com Orégano	150 g
Opção Proteíca substituta *	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Opção Protéica Vegana/Vegetariana*	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Guarnição	Farofa com beterraba ralada		Macarrão Ao Molho De Tomate	90 g	Purê de batata	90 g
Acompanhamento /Arroz	Arroz Parboilizado com brocolis	150 g	Arroz Branco com Cenoura	150 g	Arroz Branco com Espinafre	150 g
Acompanhamento /Feijão	Feijão de Corda com Maxixe	120 g	Feijão branco	90 g	Feijão Carioca com Batata Doce	120 g
Salada	Batata Doce e Beterraba em cubinhos com cheiro verde	90 g	Batata Inglesa e Cenoura (corte cubinhos) com Orégano	90 g	Alface americana, Espinafre e Manga	40 g
Suco de Fruta	Suco de caju	300 ml	Suco de goiaba	300 ml	Suco de Maracujá	300 ml
SEMANA 3 –						
OPÇÕES DO CARDÁPIO	SEGUNDA FEIRA		TERÇA FEIRA		QUINTA-FEIRA	
Opção Protéica Pricipal -Carnes	Creme de Frango	200 g	Bisteca suína acebolada	200 g	Cubinhos De Frango Refogados	150 g
Opção Proteíca substituta *	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Opção Protéica Vegana/Vegetariana*	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Acompanhamento / Guarnição	Macarrão Ao Alho E Óleo	90 g	Batata Refogada e Orégano	90 g	Farofa de Cuscuz	60 g
Arroz	Arroz Parboilizado	150 g	Baião de Dois com Queijo Coalho	200 g	Arroz Branco com Cenoura	150 g
Feijão	Feijão Carioca com Abóbora	120 g			Feijão preto	90 g
Salada	Repolho refogado com Tomate e orégano	90 g	Acelga, Tomate e maçã	40 g	Chuchu e beterraba (corte cubinhos) com orégano	90 g
Suco de Fruta	Suco de manga	300 ml	Suco de acerola	300 ml	Suco de Maracujá	300 ml
SEMANA 4 –						
OPÇÕES DO CARDÁPIO	SEGUNDA FEIRA		TERÇA FEIRA		QUINTA-FEIRA	
Opção Protéica Pricipal -Carnes	Filé De Frango Ao Molho De Tomate	200 g	Paçoca de carne do sol	150 g	Macarronada De Frango	200 g
Opção Proteíca substituta *	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Opção Protéica Vegana/Vegetariana*	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----	Se houver demanda	----
Guarnição	Batata Doce	90 g	Macarrão Ao Molho De Tomate	90 g	Batata Refogada e Orégano	90 g
Acompanhamento /Arroz	Arroz Parboilizado com Cenoura	150 g	Arroz Parboilizado	150 g	Arroz Branco	150 g
Acompanhamento /Feijão	Feijão Carioca	90 g	Feijão branco com cheiro verde	90 g	-	----
Salada	Chuchu com molho branco	90 g	Repolho roxo, repolho branco e laranja	40 g	Acelga, Tomate com Orégano e azeite	40 g
Suco de Fruta	Suco de cajá	300 ml	Suco de goiaba	300 ml	Suco de caju	300 ml
* Referente ao peso da porção pronta para consumo, a ser servida ao comensal.				Joyce Maria de Sousa Oliveira - Nutricionista CRN11 - 6011		