

CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFD)

Sun	Mon	Tue	Wed	qui	sex	Sat
					01/03	02/03

		2560 kcal					2630 kcal
DESJEJUM						Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA					Frango empanado (steak de frango)	Carne assada (paleta)
	GUARNIÇÃO					Polenta c/ quiabo	Mandioca, cenoura e batata bolinha
	ARROZ					Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO					Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA					Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N T A R	PROTEINA					Carne c/ linguiça ao molho (acém e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO					Beterraba e batata doce	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ					Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO					Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA						Pão sabor laranja + mamão	Pão sabor coco+banana

CARDÁPIO DE 10 A 16 DE MARÇO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		Sun 10/03	Mon 11/03	Tue 12/03	Wed 13/03	qui 14/03	sex 15/03	Sat 16/03	
		2530 kcal		2410 kcal		2550 kcal		2395 kcal	
DESJEIUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	
	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Escondidinho de carne (acém)	Frango à moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Carne assada (músculo)	
	GUARNIÇÃO	Farofa colorida (cenoura, vagem e jiló)	Creme de cabotíá	Creme de milho	Farofa de abobrinha	Creme de cará	Polenta c/ quiabo e maxixe	Batata bolinha, chuchu e mandioca	
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	
	J A N T A R	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça acebolada (lingüiça calabresa)	Carne c/ lingüiça ao molho (acém e calabresa)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango empanado (steak de frango)	Misto bovino (acém e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Batatas, abobrinha e berinjela	Pirão de carne com cenoura e tomate	Cenoura, pimentão e cebola (incluso na proteína)	Batata, cenoura e inhame	Beterraba e batata doce	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
		ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz Branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco
		FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA	Pão c/ frios + banana	Pão sabor laranja+mamão	Pão c/ frios+banana	Pão c/ frios+meião	Pão sabor queijo+ banana	Pão sabor coco+mamão	Pão sabor baunilha+banana		

CARDÁPIO DE 17 A 23 DE MARÇO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		Sun 17/03	Mon 18/03	Tue 19/03	Wed 20/03	qui 21/03	sex 22/03	Sat 23/03
		2520 kcal			2410 kcal		2540 kcal	
		2620 kcal			2645 kcal		2580 kcal	
		2490 kcal						
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado
		Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Escondidinho (músculo bovino)	Frango à moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Picadinho bovino assado (músculo)
	A							
	L							
	M							
	O							
	Ç							
	O							
JAN T A R		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
		Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
		Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça acebolada (lingüiça calabresa)	Misto bovino (acém e calabresa)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango empanado (steak de frango)	Carne c/ lingüiça ao molho (acém e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
		Macarrão ao alho e óleo	Batatas e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Cenoura, pimentão e cebola (incluso na proteína)	Polenta c/ quiabo e maxixe	Beterraba e batata doce	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
		Pão c/frios+banana	Pão sabor queijo+mamão	Pão c/frios+banana	Pão sabor laranja+melão	Pão sabor baunilha+mamão	Pão c/frios+banana	Pão sabor coco+banana
CEIA								

CARDÁPIO DE 24 A 30 DE MARÇO "NORMAL"- COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFD)

		Sun 24/03 2500 kcal	Mon 25/03 2525 kcal	Tue 26/03 2475 kcal	qua 27/03 2620 kcal	qui 28/03 2650 kcal	sex 29/03 2513 kcal	sab 30/03 2490 kcal
DESEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Escondidinho de carne (acém moído)	Frango à moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Silveirinha (carne moída)	Peixe empanado (steak de peixe)	Frango empanado (steak de frango)
	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura, vagem e jiló)	Creme de cabotiá	Creme de milho	Farofa de abobrinha	Chuchu, inhame e batata	Pirão (pimentão, tomate e cebola)	Creme de cará
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N T A R	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça acebolada (lingüiça calabresa)	Carne c/ lingüiça ao molho (acém e calabresa)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango empanado (steak de frango)	Frango à moda caipira (peito de frango e moela)	Picadinho bovino assado (músculo)
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Dueto de batatas, abobrinha e berinjela	Pirão de carne com cenoura e tomate	Cenoura, pimentão e cebola (incluso na proteína)	Polenta c/ quiabo e maxixe	Beterraba e batata doce	Batata bolinha, chuchu e mandioca
	ARROZ	Arroz à grega	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão tropeiro	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA		Pão c/ frios + banana	Pão sabor queijo + mamão	Pão c/ frios+ banana	Pão c/ frios+ melão	Pão sabor laranja+mamão	Pão sabor coco+banana	Pão sabor baunilha+banana

CARDÁPIO DE 25 A 29 DE FEVEREIRO "NORMAL"- COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFD)

		Sun							
		31/03							
		2500 kcal							
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado							
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))							
	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura, vagem e jiló)							
	ARROZ	Arroz branco							
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína							
	BEBIDA	Suco sabor variado							
J A N T A R	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)							
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo							
	ARROZ	Arroz à grega							
	FEIJÃO	Feijão tropeiro							
CEIA		Pão c/ frios + banana							