

CARDÁPIO DO MÊS DE JANEIRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
			01/01	02/01	03/01	04/01	05/01	06/01
			2385 kcal	2529 kcal	2560 kcal	2420 kcal	2535 kcal	2370 kcal
DESJEJUM			Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão 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		Frango xadrez (peito de frango, cenoura e pimentão)	Silveirinha (carne moída)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Escondidinho de carne (acém)	Frango caipira (peito de frango e moela)	Carne assada (acém)
	GUARNIÇÃO		Incluso na proteína	Batata e abobrinha	Farofa de cenoura, vagem e jiló	Polenta c/ quiabo	Creme de cará	Mandioca, chuchu e batata bolinha
	ARROZ		Arroz colorido	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO		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
J A N T A R	PROTEINA		Lingüiça acebolada (calabresa)	Misto bovino (paleta e lingüiça)	Fricassê (frango moído)	Frango empanado assado (steak de frango)	Carne e lingüiça ao molho vermelho (calabresa e acém)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO		Puré de abóbora	Pirão de carne com cenoura e tomate	Creme de milho	Beterraba e batata doce	Abobrinha, berinjela e maxixe	Pirão (peixe, tomate cebola e pimentão)
	ARROZ		Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca

CEIA	Pão sabor laranja + banana	Pão c/ frios +mamão	Pão sabor coco+melão	Pão sabor baunilha+mamão	Pão c/ frios +banana	Pão sabor queijo+banana
------	----------------------------	---------------------	----------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------



CARDÁPIO DE 07 A 13 DE JANEIRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

	dom 07/01	seg 08/01	ter 09/01	qua 10/01	qui 11/01	sex 12/01	sáb 13/01
	2600 kcal						
DESJEJUM	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado
	2385 kcal						
	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Escondidinho de carne (acém)	Frango a moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Carne moída ao molho vermelho (acém)	Frango empanado assado (steak)	Carne assada (músculo)
A							
L							
M							
O	Farofa de crocante (cenoura, jiló e vagem)	Creme de cabotiá	Chuchu, maxixe e batata	Farofa de abobrinha	Polenta c/ quiabo	Beterraba e batata doce	Mandioca, cenoura e batata bolinha
Ç							
O	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	2502 kcal						
FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	2550 kcal						
BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
	2640 kcal						
PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça acebolada (calabresa)	Carne e lingüiça ensopadas (acém e calabresa)	Escondidinho de frango (frango moído)	Frango empanado assado (steak)	Misto bovino (paleta e lingüiça)	Peixe empanado (steak de peixe)
J							
A							
N							
T							
A	Macarrão alho e óleo	Batata corada e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Creme de milho	Inhame, abobrinha e berinjela	Creme de cará	Pirão (peixe, tomate cebola e pimentão)
R							
	2370 kcal						
ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco

	FEIJÃO	Feijão carioca	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 sabor baunilha+melão	Pão c/ frios+banana	Pão sabor coco+ mamão	Pão c/ frios+banana	Pão sabor queijo+banana

CARDÁPIO DE 14 À 20 DE JANEIRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		dom 14/01	seg 15/01	ter 16/01	qua 17/01	qui 18/01	sex 19/01	sáb 20/01
		2600 kcal	2392 kcal	2410 kcal	2560 kcal	2550 kcal	2520 kcal	2395 kcal
DESJEJUM		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
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Escondidinho bovino (acém)	Frango a moda capira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado assado (steak de frango)	Carne assada (acém)
	GUARNIÇÃO	Farofa colorida (cenoura, jiló, vagem)	Creme de cabotiá	Batata, berinjela e chuchu	Farofa de abobrinha e maxixe	Creme de cará	Polenta c/ quiabo	Mandioca, chuchu e batata bolinha
	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)	Misto bovino (paleta e lingüiça)	Escondidinho de frango (frango moído)	Frango empanado assado (steak de frango)	Carne e lingüiça ao sugo (acém e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Batata corada e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Creme de milho	Cenoura, abobrinha e batata	Beterraba e batata doce	Pirão (peixe, tomate cebola e pimentão)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafraão	Arroz branco	Arroz branco	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 sabor baunilha+melão	Pão c/ frios+banana	Pão sabor coco+mamão	Pão sabor queijo+ banana

CARDÁPIO DE 21 A 27 DE JANEIRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		dom 21/01	seg 22/01	ter 23/01	qua 24/01	qui 25/01	sex 26/01	sáb 27/01
		2600 kcal			2520 kcal		2580 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
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Escondidinho bovino (acém)	Frango a moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Silveirinha (carne moída)	Fricassê (frango moído)	Carne assada (músculo)
	GUARNIÇÃO	Farofa de legumes (cenoura, vagem e jiló)	Creme de cabotia	Berinjela, inhame e chuchu	Farofa de abobrinha e cenoura	Creme de cará	Polenta c/ quiabo	Mandioca, cenoura e batata bolinha
	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)	Misto bovino (paleta e lingüiça)	Escondidinho de frango (frango moído)	Frango empanado assado (steak de frango)	Carne e lingüiça ao molho ferrugem (acém e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Batatas coradas, maxixe e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Creme de milho	Batata, abobrinha e berinjela	Beterraba e batata doce	Pirão (peixe, tomate cebola e pimentão)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	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 sabor baunilha+melão	Pão c/ frios+banana	Pão sabor coco+mamão	Pão sabor queijo+banana	

CARDÁPIO DE 29 à 31 DE OUTUBRO "NORMAL"- COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PFDF)

		dom 28/01	seg 29/01	ter 30/01	qua 31/01	qui	sex	sáb
		2600 kcal	2525 kcal	2540 kcal	2520 kcal			
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão de 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 bovino (acém)	Frango a moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)			
	GUARNIÇÃO	Farofa de legumes (abobrinha, vagem e jiló)	Creme de cabotiá	Berinjela, inhame e chuchu	Farofa de cenoura			
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco			
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína			
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado			
J A N T A R	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça ensopada (lingüiça calabresa)	Carne e lingüiça ao molho ferrugem (acém e calabresa)	Escondidinho de frango (frango moído)			
	GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Batata corada e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Creme de milho			
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão			
CEIA	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca			
		Pão c/ frios+banana	Pão sabor coco + mamão	Pão c/ frios+ banana	Pão sabor baunilha+melão			