

**Modelo Cardápio 30 dias**

Dia do mês	1	2	3	4	5	6	7
Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b>							
<b>A.</b>	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado
<b>B.</b>	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca
<b>Almoço</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
<b>C.</b>	Abóbora	Beterraba	Abobrinha	Inhame	Chuchu	Cuscuz de legumes	Cenoura
<b>D.</b>	Acém	Coxa de frango	Lombo suíno	Paleta	Asa de frango	Preparo para feijoada	Lingüiça de frango
<b>E.</b>	Bananada	Goiaba	Pé de moleque	Melancia	Cocada	Pêra	Tangerina
<b>Jantar</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
<b>C.</b>	Polenta	Torta	Macarrão	Farofa	Berinjela	Mandioca	Batata
<b>D.</b>	Costela suína	Ovo	Costela bovina	Pernil	Músculo	Bisteca de porco	Coxão duro
<b>Lanche noturno</b>							
<b>A.</b>	2 pães careca Mortadela	Biscoito de sal	2 pães de sal Peito de peru	Biscoito integral	2 pães careca Queijo mussarela	Biscoito maisena	2 pães de sal Mortadela
<b>B.</b>	Abacaxi	Manga	Banana	Maçã	Melancia	Banana	Goiaba

Dia do mês	8	9	10	11	12	13	14
Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b>							
<b>A.</b>	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado
<b>B.</b>	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca
<b>Almoço</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
<b>C.</b>	Batata	Mandioca	Abóbora	Batata doce	Beterraba	Farofa	Seleta de legumes
<b>D.</b>	Carré	Steak de frango	Patinho	Peixe	Lingüiça toscana	Preparo de feijoada	Steak de frango
<b>E.</b>	Goiabada	Manga	Paçoca	Banana	Cajuzinho	Maçã	Tangerina

<b>Jantar</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
<b>C.</b>	Macarrão	Cenoura	Abobrinha	Mandioca	Quiabo	Polenta	Farofa
<b>D.</b>	Cupim	Lingüiça calabresa	Coxao mole	Peito de frango	Carré	Ovo	Fraldinha
<b>Lanche noturno</b>							
<b>A.</b>	2 pães careca Presunto	Biscoito de sal	2 pães de sal Queijo branco	Biscoito integral	2 pães careca Mortadela	Biscoito maisena	2 pães de sal Peito de peru
<b>B.</b>	Maçã	Melão	Tangerina	Maçã	Banana	Manga	Melancia

**Modelo Cardápio 30 dias**

Dia do mês	15	16	17	18	19	20	21
Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b>							
<b>A.</b>	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado
<b>B.</b>	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca
<b>Almoço</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
<b>C.</b>	Vagem	Abobora	Polenta	Pimentão	Batata doce	Macarrão	Batata
<b>D.</b>	Peito de frango	Pernil	Steak de peixe	Paleta	Coxa de frango	Costela suína	Músculo
<b>E.</b>	Goiabada	Maçã	Bananada	Melão	Pé de moleque	Banana	Melancia
<b>Jantar</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
<b>C.</b>	Seleta de legumes	Torta	Seleta de legumes	Batata	Mandioca	Chuchu	Cuscuz de legumes
<b>D.</b>	Bisteca de porco	Acém	Preparo para feijoada	Lingüiça de frango	Lombo suíno	Costela bovina	Coxinha da asa
<b>Lanche noturno</b>							
<b>A.</b>	2 pães careca Queijo mussarela	Biscoito de sal	2 pães de sal Presunto	Biscoito integral	2 pães careca Queijo branco	Biscoito de maisena	2 pães de sal Queijo prato
<b>B.</b>	Maçã	Melão	Pêra	Goiaba	Melancia	Banana	Tangerina

Dia do mês	22	23	24	25	26	27	28
Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b>							
<b>A.</b>	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado	Suco	Achocolatado
<b>B.</b>	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão careca	2 pães de sal	2 pães careca	1 bolo e 1 pão de sal	1 pão de sal e 1 pão careca
<b>Almoço</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
<b>C.</b>	Batata	Cuscuz de legumes	Farofa	Chuchu	Inhame	Vagem	Batata doce
<b>D.</b>	Cupim	Lingüiça calabresa	Steak de peixe	Patinho	Coxinha da asa	Preparo para feijoada	Sobrecoxa
<b>E.</b>	Maçã	Doce de leite	Banana	Paçoca	Abacaxi	Rapadura	Banana

<b>Jantar</b>							
<b>A.</b>	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
<b>C.</b>	Cenoura	Abóbora	Beterraba	Abobrinha	Abobrinha	Berinjela	Batata
<b>D.</b>	Steak de frango	Lingüiça toscana	Sobrecoxa	Fraldinha	Lingüiça de frango	Ovo	Coxa de frango
<b>Lanche noturno</b>							
<b>A.</b>	2 pães careca Presunto	Biscoito de sal	2 pães de sal Queijo mussarela	Biscoito integral	2 pães careca Queijo prato	Biscoito maisena	2 pães de sal Presunto
<b>B.</b>	Melão	Abacaxi	Goiaba	Banana	Manga	Tangerina	Pêra

<b>Modelo Cardápio 30 dias</b>		
<b>Dia do mês</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Dia da semana</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>
<b>Café da manhã</b>		
<b>A.</b>	Achocolatado	Suco
<b>B.</b>	2 pães de sal	1 bolo e 1 pão careca
<b>Almoço</b>		
<b>A.</b>	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão carioca	Feijão preto
<b>C.</b>	Inhame	Macarrão
<b>D.</b>	Peito de frango	Peixe
<b>E.</b>	Doce de leite	Goiaba
<b>Jantar</b>		
<b>A.</b>	Arroz	Arroz
<b>B.</b>	Feijão preto	Feijão carioca
<b>C.</b>	Quiabo	Seleta de legumes
<b>D.</b>	Ovo	Coxão duro
<b>Lanche noturno</b>		
<b>A.</b>	2 pães careca Queijo branco	Biscoito de sal
<b>B.</b>	Banana	Maçã