

Abril 2019 / IFAP MACAPÁ

SEMANA 1

Almoço

	Segunda (01/04)	Terça (02/04)	Quarta (03/04)	Quinta (04/04)	Sexta (05/04)
Prato Principal	Isca de frango na chapa	Isca de carne na chapa	Frango em cubos ao forno	Peixe frito	Carne moída c/ legumes
Salada	Chuchu e cenoura refogados	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e ervilha	Cenoura e chuchu cozidos	Purê de batatas
Necessidades nutricionais	Lasanha de soja	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Hamburguer de soja com legumes	Berinjela de forno com recheio de soja branca
Acompanhamento	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca com quiabo e couve	Feijão rajado com batata e cenoura Arroz colorido	Macarrão espaguete ao óleo e alho Feijão preto com abobora e batata
Guarnição	Farofa de soja	Farofa de alho	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Mousse de maracujá	Fruta	Fruta	Goiabada com creme de leite

SEMANA 2

Almoço

	Segunda (08/04)	Terça (09/04)	Quarta (10/04)	Quinta (11/04)	Sexta (12/04)
Prato Principal	Salpicão de frango	Peixe frito com molho acebolado	Escondidinho de carne moída	Carne guisada com legumes e ovos	Frango de forno com molho vermelho
Salada	Acelga e pepino e tomate	Cenoura e chuchu e cebola	Cenoura, batata e beterraba cozidas	Repolho ao vinagrete	Abobora com cebola refogada e milho
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Feijão rajado com maxixe e abobora Macarrão parafuso alho e óleo	Arroz com couve Feijão preto couve e quiabo	Feijão branco com couve e repolho Macarrão parafuso ao sugo	Arroz branco Feijão carioca com couve e quiabo	Arroz colorido Feijão rajado com cenoura e batata
Guarnição	Farofa de soja	Farofa com Batata palha	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de alho
Sobremesa	Doce de leite	Fruta	Fruta	Mousse de limão	Fruta

Abril 2019 / IFAP MACAPÁ

SEMANA 3

Almoço

	Segunda (15/04)	Terça (16/04)	Quarta (17/04)	Quinta (18/04)	Sexta (19/04)
Prato Principal	Isca de Peixe frito	Carne moída com batata e macaxeira	Isca de frango frito	Escondidinho de carne desfiada	Frango a xadrez
Salada	Purê de batata	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e cheiro verde	Cenoura e chuchu cozidos e ervilha	Alface, couve e acelga em tiras
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Berinjela de forno com recheio de soja branca	Torta de legumes
Acompanhamento	Arroz ao alho e óleo Feijão preto com abobora e couve	Arroz colorido Feijão rajado	Feijão preto Macarrão espaguete ao sugo	Arroz com couve em tiras Feijão rajado	Feijão preto Macarrão parafuso alho e óleo
Guarnição	Farofa de margarina	Farofa ao alho	Farofa de margarina	Farofa ao óleo	Farofa
Sobremesa	Fruta	Mousse de limão	Fruta	Torta alemã	Gelatina

SEMANA 4

Almoço

	Segunda (22/03)	Terça (23/03)	Quarta (24/04)	Quinta (25/04)	Sexta (26/04)
Prato Principal	Isca de frango a parmegiana	Isca de frango ao forno	Peixe ao forno com molho vermelho de ervas	Isca de frango grelhado	Carne moída com abobora
Salada	Salada grega (pepino, cebola, tomate, azeitona, queijo ralado e alface)	Cenoura cozida em palito com ervilha	Repolho tomate e ervilha	Alface, tomate e cebola	Cenoura, batata e chuchu cozidos
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho	Arroz com cenoura Feijão carioca com cheiro verde e repolho	Arroz com couve Feijão preto	Arroz colorido Feijão branco com abobora e couve
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Gelatina colorida	Fruta	Mousse de chocolate	Fruta	Fruta

Abril 2019 / IFAP MACAPÁ**SEMANA 5**

Almoço

	Segunda (29/04)	Terça (30/04)			
Prato Principal	File de frango desfiado com cenoura, ervilha e milho	Isca de carne guisada			
Salada	Refogado de couve, repolho e cebola	Alface, tomate e cebola			
Necessidades nutricionais	Lasanha de soja	Fricassê de legumes			
Acompanhamento	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo			
Guarnição	Farofa de soja	Farofa de alho			
Sobremesa	Fruta	Mousse de maracujá			