



MISSÃO EVANGÉLICA CAIUÁ

ASSISTÊNCIA: ESPIRITUAL, MÉDICA E EDUCACIONAL
CNPJ 03.747.268/0001-80

Anexo I

SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA A CAPACITAÇÃO DOS AIS E AISAN DO DSEI-MS

REFEIÇÃO	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE
DOMINGO			Arroz, feijão, bife acebolado, macarrão ao sugo Salada: acelga, tomate, cenoura ralada, suco de fruta natural	
SEGUNDA	Café Preto, leite, chá mate, sanduíche natural (pão francês, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, pão de queijo ou chipa, bolo de fubá ou bolo de chocolate	Arroz, feijão, carne de panela, mandioca cozida, vagem refogada Salada: Repolho, tomate, alface, beterraba ralada Suco de fruta natural	Arroz, feijão, frango ao molho, couve-flor refogada Salada: Rúcula, alface e legumes cozidos. Suco de fruta natural	Café Preto, leite, chá mate, sanduíche natural (pão francês, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, pão de queijo ou chipa, bolo de fubá ou bolo de chocolate
TERÇA	Café Preto, leite, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão francês, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, sopa paraguaia, bolo de Côco ou bolo de milho.	Arroz, feijão, bife ao sugo, macarrão ao alho e óleo, Couve refogada, Salada: Agrião, acelga, tomate, cenoura ralada. Suco de fruta natural	Arroz, feijão, guisado de carne com mandioca (evitar costela) Salada: Alface, pepino, repolho, tomate. Suco de fruta natural	Café Preto, leite, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão francês, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, sopa paraguaia, bolo de Côco ou bolo de milho.
QUARTA	Café Preto, leite, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão francês,	Arroz, feijão, carne assada ao forno, farofa com cenoura,	Arroz, feijão, bife acebolado, macarrão ao sugo	Café Preto, leite, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão francês,



MISSÃO EVANGÉLICA CAIUÁ

ASSISTÊNCIA: ESPIRITUAL, MÉDICA E EDUCACIONAL
CNPJ 03.747.268/0001-80

	presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, pão de queijo ou chipa, bolo de laranja ou bolo de chocolate	ovos cheiro verde, abobrinha refogada Salada: Almeirão, alface, legumes cozidos. Suco de fruta natural	Salada: acelga, tomate, cenoura ralada Suco de fruta natural	presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, pão de queijo ou chipa, bolo de laranja ou bolo de chocolate
QUINTA	Café Preto, leite, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão francês, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, sopa paraguaia, bolo de fubá ou bolo de Chocolate	Arroz, feijão, frango assado, purê de batatas, repolho refogado Salada: rúcula alface, beterraba, tomate. Suco de fruta natural	Arroz carreteiro, feijão, mandioca cozida Salada: repolho tomate, alface e pepino. Suco de fruta natural	Café Preto, leite, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão francês, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, sopa paraguaia, bolo de fubá ou bolo de Chocolate
SEXTA	Café Preto, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão baguete, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, pão de queijo ou chipa, bolo de fubá e bolo de Coco	Arroz, feijão, carne de panela, abóbora cabotiã refogada, batata doce cozida Salada: rúcula e pepino, repolho e cenoura. Suco de fruta natural		Café Preto, chá mate, suco de fruta natural, sanduíche natural (pão baguete, presunto, mussarela, maionese, alface e tomate), frutas, pão de queijo ou chipa, bolo de fubá e bolo de Coco

- Sugestões para o café da manhã:
 - Frutas inteiras (exemplo: banana, maçã), além de mamão, melão e melancia (cortadas)
 - Substituir o apresuntado por presunto.
- Sugestões para o almoço e jantar:
 - Evitar costela no guisado, por ser muito gordurosa
 - Evitar frituras