

CARDÁPIO DE ALMOÇO - FEVEREIRO

Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06
Arroz e Feijão Filé de Frango Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Farofa de Banana-da-Terra (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Filé de Sobrecoxa Milho na manteiga Salada Mousse de Maracujá e Suco	Arroz e Feijão Preto Escondidinho de Carne desfiada (c/ Purê de Batata) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída c/ ovos cozidos Guioza de Legumes Salada Fruta e Suco
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13
Arroz e Feijão Frango Xadrez (sem amendoim) Brócolis salteado Salada Gelatina e Suco	Arroz Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ molho Abobrinha c/ Tomate e Queijo Branco Salada Fruta e Suco	Penne ao sugo c/ Linguça Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (empanado) Pirão Salada Fruta e Suco
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	Sexta 20
				
			Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Batata sauté Salada Chocomallow e Suco	Arroz e Feijão Lombo Suíno com molho Farofinha de Couve (c/ aveia) Salada Fruta e Suco
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27
Arroz Strogonoff de Frango Batata Palha Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Chuchu c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Espaguete ao sugo Carne moída Cenoura ondulada c/ Ervilhas Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Preto hamburger à pizzaiolo Ovo estrelado Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Creme de Milho Salada Fruta e Suco

Obs.

As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.

Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440

Cila Omine Ikatu