

CARDÁPIO DE ALMOÇO - OUTUBRO

	Cila Omine Nutricionista CRN3 5440 <i>Cila Omine Ikatu</i>		Quinta 01	Sexta 02
			Arroz e Feijão Carne desfiada Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Purê de Batata Salada Fruta e Suco
Segunda 05	Terça 06	Quarta 07	Quinta 08	Sexta 09
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Farofinha de Banana (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Espaguete ao sugo Filé de Frango Acelga refogada c/ Cenoura Salada Fruta e Suco	<u>Almoço de Dia das Crianças</u>	
			Arroz e Feijão Cheeseburger (hambúrguer caseiro + queijo) Batata assada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe Couve-flor c/ Ervilhas no vapor Salada Fruta e Suco
Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
	Arroz e Feijão Carne moída Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Ovo estrelado Batata doce corada ao alecrim Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Picadinho de Frango Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco	Arroz Stroganoff de Carne Batata Bolinha dourada Salada Fruta e Suco
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Arroz e Feijão Isas de Frango Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe Batata sauté Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Bife de Panela Chuchu c/ Ovos cozidos Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé Mignon Suíno Couve refogada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Creme de milho Salada Fruta e Suco

Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
-------------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------

Arroz e Feijão Picadinho de Carne Farofinha Nutritva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Arroz Strogonoff de Frango Batata cozida Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne moída Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Penne ao sugo Filé de Sobrecoxa Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Isclas de Carne Batata Rústica Salada Fruta e Suco
---	--	--	---	---

Obs.

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