

CARDÁPIO DE ALMOÇO - OUTUBRO

Cila Omine Nutricionista CRN3 5440 <i>Cila Omine Ikatu</i>	Mês das Crianças =] 	Quarta 01 Arroz e Feijão Iscas de Frango Legumes à Chinesa (couve-flor, cenoura e repolho ao molho shoyu) Salada Fruta e Suco	Quinta 02 Arroz e Feijão Preto Carne desfiada Batata assada Salada Gelatina e Suco	Sexta 03 Penne ao sugo Filé de Frango Milho na manteiga Salada Fruta e Suco
		Quarta 08 Arroz e Feijão Preto Tiras de Frango empanadas Cenoura c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Quinta 09 Parafuso ao sugo c/ Linguíça Brócolis salteado Salada Fruta e Suco	Sexta 10 <u>Almoço de Dia das Crianças</u> Arroz e Feijão Mini Kibe recheado Batata Smile assada 😊 Salada <i>Carolina de Doce de Leite e Suco</i>
Segunda 06 Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Farofinha de Couve (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Terça 07 Arroz Strogonoff de Frango Batata Palha Salada Fruta e Suco	Quarta 15 Espaguete ao sugo Iscas de Carne Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Quinta 16 Arroz e Feijão Preto Carne moída Batata doce Rústica Salada Fruta e Suco	Sexta 17 Arroz e Feijão Frango assado Abobrinha c/ tomate e queijo branco Salada Fruta e Suco
Segunda 13 Arroz e Feijão Picadinho de Frango Creme de Milho Salada Gelatina e Suco	Terça 14 Arroz e Feijão Filé de Peixe (empanado) Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Quarta 22 Arroz e Feijão Preto Bife de Panela Purê de Mandioquinha Salada Flan de Uva e Suco	Quinta 23 Penne ao sugo Filé de Frango Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Sexta 24 Arroz e Feijão Carne moída Ovo estrelado Salada Fruta e Suco
Segunda 20 Arroz Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta e Suco	Terça 21 Arroz e Feijão Frango Xadrez (sem amendoim) Acelga refogada c/ Cenoura Salada Fruta e Suco	Quarta 29 Parafuso ao sugo Carne moída Brócolis no vapor Salada Gelatina e Suco	Quinta 30 Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Sexta 31 Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Creme de Milho Salada Bolo de Cenoura formigueiro e Suco
Segunda 27 Arroz e Feijão Picadinho de Carne Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Terça 28 Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Pastelzinho de Espinafre c/ Requeijão Salada Fruta e Suco			

Obs.

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