

CARDÁPIO DE ALMOÇO - OUTUBRO

	Terça 01 Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Batata Bolinha dourada Salada Fruta e Suco	Quarta 02 Arroz e Feijão Preto Bife de Panela Couve refogada Salada Gelatina e Suco	Quinta 03 Espaguete ao sugo Frango à Passarinho Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Sexta 04 Arroz e Feijão Iscas de Carne Batata assada Salada Fruta e Suco
	Segunda 07 Arroz e Feijão Frango gratinado Pãozinho de Espinafre Salada Fruta e Suco	Terça 08 Arroz e Feijão Carne moída com Legumes (Batata e Cenoura) Salada Pão de Mel e Suco	Quarta 09 Parafuso ao sugo Frango assado Acelga c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Quinta 10 Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco
Segunda 14 Arroz Strogonoff de Frango Batata Palha Salada Gelatina e Suco	Terça 15 Arroz e Feijão Bife à milanesa Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco	Quarta 16 Arroz e Feijão Preto Linguíça na chapa Ovos estrelados Salada Fruta e Suco	Quinta 17 Penne ao sugo Frango Xadrez Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Sexta 18 Arroz e Feijão Almôndegas de Carne ao sugo Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco
Segunda 21 Arroz e Feijão Iscas de Frango Brócolis no vapor Salada Creme de Paçoca e Suco	Terça 22 Arroz e Feijão Picadinho de Carne Polenta Cremosa Salada Fruta e Suco	Quarta 23 Espaguete ao sugo Filé de Sobrecoxa Chuchu c/ Milho no vapor Salada Mousse de Maracujá e Suco	Quinta 24 Arroz e Feijão Preto Carne desfiada Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Sexta 25 Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Pirão Salada Fruta e Suco
Segunda 28 Arroz e Feijão Nuggets de Frango (assado) Creme de Milho Salada Gelatina e Suco	Terça 29 Arroz Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta e Suco	Quarta 30 Arroz e Feijão Preto Picadinho de Carne Farofinha de Vagem (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Quinta 31 Arroz Canelone ao sugo de Queijo e Peru Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Cila Omine Nutricionista CRN3 5440 

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