

CARDÁPIO DE ALMOÇO - SETEMBRO

Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06
Arroz e Feijão Picadinho de Frango Abobrinha à Pizzaiolo Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Hambúrguer de Carne (grelhado) Acelga c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Purê de Batata Salada Gelatina e Suco	Penne ao sugo Frango assado Brócolis no vapor Salada Bicho de Pé cremoso e Suco	Arroz e Feijão Preto Bife à milanesa Couve refogada Salada Fruta e Suco
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13
Arroz Stroganoff de Carne Batata Palha Salada Gelatina e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Cenoura ondulada Salada Fruta e Suco	Espaguete ao sugo Carne moída Chuchu c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Panqueca de Frango c/ Requeijão, ao sugo Jardineira de Legumes Salada Pipoca de Chocolate e Suco
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	Sexta 20
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Creme de Milho Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Escalopinho ao molho Batata sauté Salada Mousse de Chocolate e Suco	Parafuso ao sugo Nuggets de Frango (assado) Ervilhas no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne desfiada Dadinhos de Tapioca c/ queijo coalho Salada Fruta e Suco
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27
Arroz e Feijão Kibe (assado) Cenoura ondulada c/ Milho Salada Gelatina e Suco	Arroz Stroganoff de Frango Batata Palha Salada Fruta e Suco	Arroz Canelone de Queijo e Peru, ao sugo Couve-flor gratinada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Linguiça na chapa Purê de Mandioquinha Salada Dantop de Chocolate e Suco	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Farofa de Banana (c/ aveia) Salada Fruta e Suco
Segunda 30				<p>Cila Omine Nutricionista CRN3 5440</p> <p><i>Cila Omine Ikat</i></p>

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