


<b>Cila Omine</b> <b>Nutricionista</b> <b>CRN3 5440</b> <i>Cila Omine Ikato</i>		<b>Quarta 01</b>	<b>Quinta 02</b>	<b>Sexta 03</b>
		Arroz Strogonofe de Frango Batata Assada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Iscas de Carne Creme de Espinafre Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Ovo estrelado Cenoura ondulada Salada Fruta e Suco
<b>Segunda 06</b>	<b>Terça 07</b>	<b>Quarta 08</b>	<b>Quinta 09</b>	<b>Sexta 10</b>
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis salteado Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Bife de Panela Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Macarrão ao sugo Frango desfiado Milho na manteiga Salada Fruta e Suco	<b>FERIADO</b>	<b>EMENDA DE FERIADO</b>
<b>Segunda 13</b>	<b>Terça 14</b>	<b>Quarta 15</b>	<b>Quinta 16</b>	<b>Sexta 17</b>
Arroz e Feijão Carne moída Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Batata sauté Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne assada c/ molho Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (empanado) Pirão Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Iscas de Frango Abóbora corada Salada Fruta e Suco
<b>Segunda 20</b>	<b>Terça 21</b>	<b>Quarta 22</b>	<b>Quinta 23</b>	<b>Sexta 24</b>
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Farofa de Banana (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Batata Bolinha dourada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé Mignon Suíno Couve refogada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Palitos de Cenoura Salada Fruta e Suco
<b>Segunda 27</b>	<b>Terça 28</b>	<b>Quarta 29</b>	<b>Quinta 30</b>	<b>Sexta 31</b>
Arroz e Feijão Filé Frango Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Grão-de-Bico Carne desfiada Purê de Batata Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Omelete na chapa Cenoura c/ Ervilhas no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango desfiado c/ requeijão Ervilha no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco

Obs.

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