nutrico
Alimenta e faz bem.

CARDÁPIO DE ALMOÇO - NOVEMBRO

Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06
Feriado	Arroz e Feijão Iscas de Carne Brócolis salteado Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Creme de milho Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe Batata sauté Salada Fruta e Suco
Segunda 09	**Terça 10**	**Quarta 11**	**Quinta 12**	**Sexta 13**
Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Arroz Strogonoff de Frango Batata Palha Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Omelete na chapa Cenoura c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Penne ao sugo Filé Mignon Suíno Abobrinha c/ Tomate e Queijo branco Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne desfiada Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco
Segunda 16	**Terça 17**	**Quarta 18**	**Quinta 19**	**Sexta 20**
Arroz e Feijão Cubinhos de Frango, grelhados Milho na manteiga Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída Batata assada Salada Fruta e Suco	Espaguete ao sugo Filé de Frango Acelga refogada c/ Cenoura Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco	***Feriado***
Segunda 23	**Terça 24**	**Quarta 25**	**Quinta 26**	**Sexta 27**
Arroz e Feijão Picadinho de Carne Ervilhas no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Farofinha de Couve (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Frango desfiado c/ requeijão Chuchu c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz Strogonoff de Carne Batata Rústica Salada Fruta e Suco
Segunda 30				
Arroz e Feijão Iscas de Frango Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco				

Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440

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