nutrico
Alimenta e faz bem.

CARDÁPIO DE JANTAR - NOVEMBRO

Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06
Feriado	Arroz e Feijão Filé de Frango Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango desfiado com Requeijão Acelga refogada c/ ervilhas Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Ovos mexidos Palitos de Cenoura no vapor Salada Fruta e Suco	Macarrão ao sugo Picadinho de Carne Couve-flor salteada Salada Fruta e Suco
Segunda 09	**Terça 10**	**Quarta 11**	**Quinta 12**	**Sexta 13**
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne assada c/ molho Couve refogada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída Batata sauté Salada Fruta e Suco	Arroz e Grão-de-Bico Nuggets caseiro Chuchu refogado Salada Fruta e Suco
Segunda 16	**Terça 17**	**Quarta 18**	**Quinta 19**	**Sexta 20**
Arroz e Feijão Iscas de Carne Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Cenoura ondulada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Bife de Panela Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco	Macarrão ao sugo Picadinho de Frango Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	***Feriado***
Segunda 23	**Terça 24**	**Quarta 25**	**Quinta 26**	**Sexta 27**
Arroz e Feijão Iscas de Frango Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída Repolho refogado Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Omelete na chapa Batata assada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe Mandioquinha sauté Salada Fruta e Suco
Segunda 30				
Arroz e Feijão Carne desfiada Abóbora corada Salada Fruta e Suco				

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