

ESCOLA PLACE - CARDÁPIO DE JANTAR - OUTUBRO

 Cila Omine Nutricionista CRN3 5440 <i>Cila Omine Ikatu</i>			Quinta 01 Arroz e Feijão Filé de Frango Chuchu no vapor Salada Fruta e Suco	Sexta 02 Arroz e Feijão Iscas de Carne Couve refogada Salada Fruta e Suco
Segunda 05 Arroz e Feijão Picadinho de Carne Ervilhas no vapor Salada Fruta e Suco	Terça 06 Arroz e Lentilha Frango desfiado com Milho e Requeijão Salada Fruta e Suco	Quarta 07 Arroz e Feijão Carne assada c/ molho Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Quinta 08 Arroz e Feijão Ovo estrelado Cenoura ondulada Salada Fruta e Suco	Sexta 09 Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco
Segunda 12 	Terça 13 Arroz e Feijão Bife de Panela Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Quarta 14 Macarrão ao sugo Filé de Frango Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Quinta 15 Arroz e Feijão Filé de Peixe Creme de milho Salada Fruta e Suco	Sexta 16 Arroz e Feijão Carne moída Chuchu refogado Salada Fruta e Suco
Segunda 19 Arroz e Feijão Carne desfiada Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Terça 20 Arroz e Feijão Picadinho de Frango Cenoura no vapor Salada Fruta e Suco	Quarta 21 Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Creme de Espinafre Salada Fruta e Suco	Quinta 22 Arroz e Feijão Ovo estrelado Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Sexta 23 Macarrão ao sugo Kibe assado Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco
Segunda 26 Arroz e Feijão Filé de Frango Brócolis salteado Salada Fruta e Suco	Terça 27 Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Milho no vapor Salada Fruta e Suco	Quarta 28 Arroz e Feijão Nuggets caseiro Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco	Quinta 29 Arroz e Feijão Iscas de Carne Farofinha de Couve Salada Fruta e Suco	Sexta 30 Arroz e Feijão Filé de Peixe Palitos de Cenoura Salada Fruta e Suco

Obs.

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