

CARDÁPIO DE JANTAR - NOVEMBRO

Cila Omine Nutricionista CRN3 5440 Cila Omine kato					Sexta 01 Arroz e Feijão Isclas de Carne Repolho c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco
	Segunda 04 Arroz e Feijão Frango assado Farofa Nutritiva (c/ cenoura) Salada Fruta e Suco	Terça 05 Arroz e Feijão Carne moída Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco	Quarta 06 Arroz e Feijão Omelete na chapa Batata sauté Salada Fruta e Suco	Quinta 07 Arroz e Feijão Nuggets caseiro (c/ aveia) Creme de Abóbora Salada Fruta e Suco	Sexta 08 Macarrão ao sugo Escalopinho ao molho Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco
Segunda 11 Arroz e Feijão Filé de Frango Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco	Terça 12 Arroz e Grão-de-Bico Carne desfiada Chuchu no vapor Salada Fruta e Suco	Quarta 13 Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Creme de Milho Salada Fruta e Suco	Quinta 14 Arroz e Feijão Picadinho de Frango Batata Bolinha dourada Salada Fruta e Suco	Sexta 15 Feriado (Proclamação da Reública)	
Segunda 18 Arroz e Feijão Kibe assado Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Terça 19 Macarrão ao sugo Filé de Sobrecoxa Cenoura ondulada Salada Fruta e Suco	Quarta 20 Feriado (Consciência Negra)	Quinta 21 Arroz e Feijão Filé Mignon Suíno Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Sexta 22 Arroz e Feijão Bife de Panela Couve refogada Salada Fruta e Suco	
Segunda 25 Arroz e Feijão Ovo estrelado Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Terça 26 Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Batata assada Salada Fruta e Suco	Quarta 27 Arroz e Feijão Picadinho de Carne Acelga refogada c/ Ervilhas Salada Fruta e Suco	Quinta 28 Arroz e Feijão Frango desfiado com Legumes Salada Fruta e Suco	Sexta 29 Arroz e Feijão Carne moída Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco	

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