

PLACE KIDS - CARDÁPIO DE ALMOÇO - JANEIRO

			Quinta 09	Sexta 10
			Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Chuchu c/ Milho no vapor Salada Fruta	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Batata Rústica Salada Fruta
Segunda 13	Terça 14	Quarta 15	Quinta 16	Sexta 17
Arroz Strogonoff de Carne Batata sauté Salada Fruta	Arroz e Feijão Filé de Frango Purê de Mandioquinha Salada Fruta	Arroz e Feijão Preto Ovos estrelados Abobrinha c/ Tomate e Queijo branco Salada Fruta	Parafuso ao sugo Hambúrguer de Carne (caseiro) Couve-flor no vapor Salada Fruta	Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Creme de Milho Salada Fruta
Segunda 20	Terça 21	Quarta 22	Quinta 23	Sexta 24
Arroz e Feijão Picadinho de Carne Farofa de Couve (c/ aveia) Salada Fruta	Arroz e Feijão Isclas de Frango Abóbora corada Salada Fruta	Arroz e Feijão Filé Mignon Suíno Purê de Batata Salada Fruta	Arroz e Feijão Preto Carne desfiada Milho na manteiga Salada Fruta	Arroz Canelone de Queijo e Peru, ao sugo Acelga refogada c/ Cenoura Salada Fruta
Segunda 27	Terça 28	Quarta 29	Quinta 30	Sexta 31
Arroz e Feijão Nuggets de Frango (caseiro) Creme de Milho Salada Fruta	Arroz e Feijão Filé de Peixe (ao forno) Jardineira de Legumes Salada Fruta	Espaguete ao sugo Carne moída Brócolis no vapor Salada Fruta	Arroz Strogonoff de Frango Batata corada Salada Fruta	Arroz e Feijão Preto Bife de Panela Farofa Nutritiva (c/ Cenoura) Salada Fruta

Obs.

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



Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440

Cila Omine