

PLACE TEENS - CARDÁPIO DE ALMOÇO - OUTUBRO

Cila Omine Nutricionista CRN3 5440 <i>Cila Omine Kato</i>	Mês das Crianças =] 	Quarta 01	Quinta 02	Sexta 03
		Arroz e Feijão Isclas de Frango Legumes à Chinesa (couve-flor, cenoura e repolho ao molho shoyu) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne desfiada Batata assada Salada Fruta e Suco	Penne ao sugo Filé de Frango Milho na manteiga Salada Fruta e Suco
Segunda 06	Terça 07	Quarta 08	Quinta 09	Sexta 10
Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Farofinha de Couve (c/ aveia) 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	Parafuso ao sugo Filé de Sobrecoxa Brócolis salteado Salada Fruta e Suco	 Almoço de Dia das Crianças Arroz e Feijão Mini Kibe recheado Batata Smile assada Salada Salada de Frutas e Suco
Segunda 13	Terça 14	Quarta 15	Quinta 16	Sexta 17
Arroz e Feijão Picadinho de Frango Creme de Milho Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (empanado) Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Espaguete ao sugo Filé Mignon Suíno Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne moída Batata doce Rústica Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango assado Abobrinha c/ tomate e queijo branco Salada Fruta e Suco
Segunda 20	Terça 21	Quarta 22	Quinta 23	Sexta 24
Arroz Strogonoff de Carne Batata sauté Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango Xadrez (sem amendoim) Acelga refogada c/ Cenoura Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Bife de Panela Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco	Penne ao sugo Filé de Frango Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Ovo estrelado Batata corada Salada Fruta e Suco
Segunda 27	Terça 28	Quarta 29	Quinta 30	Sexta 31
Arroz e Feijão Picadinho de Carne Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Chuchu refogado c/ Milho Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Carne moída Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Filé Mignon Suíno Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Creme de Milho Salada Fruta e Suco

Obs.

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