

CARDÁPIO DE ALMOÇO - OUTUBRO**1ª SEMANA – 01/10 a 05/10**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão	Arroz e feijão
Frango grelhado, brócolis refogado. Salada de beterraba ralada, alface e tomate.	Bife de panela, cenoura cozida. Salada de repolho, alface e tomate.	Linguiça de frango, couve refogada. Salada de tomate, alface e cenoura.	Ao molho bolonhesa, carne assada. Salada alface com tomate.	Bife grelhado, purê de mandioquinha. Salada de cenoura, tomate e pepino.

2ª SEMANA - 08/10 a 12/10

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	
Strogonoff de carne, batata palha. Salada de alface e tomate.	Frango em cubos com cenoura e batata. Salada de pepino e tomate.	Omelete com legumes e queijo. Salada de tomate e chuchu.	Panqueca de frios, brócolis refogado. Salada de alface e tomate.	FERIADO

3ª SEMANA - 15/10 a 19/10

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão
FERIADO	Rocambolo de carne moída com queijo, cenoura, Salada de alface e ovo cozido.	Frango grelhado, farofa de ovo. Salada de tomate e brócolis.	Hambúrguer assado, beterraba cozida. Salada de alface e cenoura.	Isclas de frango, couve-flor refogada. Salada de beterraba ralada.

4ª SEMANA - 22/10 a 26/10

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Macarrão	Arroz e feijão
Strogonoff de frango, batata palha. Salada de alface e tomate.	Carne assada, couve refogada, Salada de cenoura ralada e couve flor.	Linguiça assada, escarola refogada, farofa. Salada de repolho e tomate.	ao sugo, almôndegas. Salada de pepino e tomate.	Bife grelhado, abobrinha refogada. Salada de alface e cenoura.

5ª SEMANA - 29/10 a 31/10

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão		
Carne moída com cenoura, chuchu refogado. Salada de tomate.	Filé de frango empanado, creme de milho. Salada de repolho e cenoura.	Bife grelhado, batata assada. Salada de cenoura e tomate.		

SOBREMESAS:

2ªs Feiras: Frutas da época.

3ªs Feiras: Gelatina colorida.

4ªs Feiras: Salada de frutas.

5ªs Feiras: Brigadeiro.

6ªs Feiras: Iogurte com frutas.

Nutricionista Valéria Begotti

CRN3: 33437