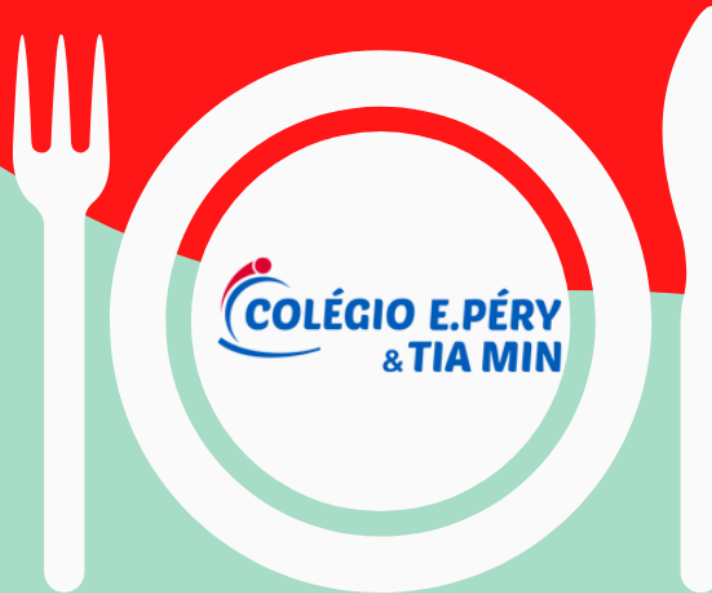


CARDÁPIO OUTUBRO/2024
(Integral)

O DIA DE COMER,
É TODO DIA!

Cardápio Mensal



-Sujeito a alterações conforme a disponibilidade de frutas, verduras e legumes.

CARDÁPIO OUTUBRO/2024
(Integral))

	<i>DIA DA SEMANA</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>JANTAR</i>
01	<i>Terça-feira</i>	<i>Salada de Acelga com cenoura, carne moída com batata, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca com abóbora</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.</i>
02	<i>Quarta-feira</i>	<i>Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de banana, Arroz branco, Feijão preto</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre</i>
03	<i>Quinta-feira</i>	<i>Salada de tomate com alface, panqueca de frango com milho, mix de legumes com ervas, arroz branco, feijão carioca</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa de carne moída, fubá e couve</i>
04	<i>Sexta-feira</i>	<i>Salada de Alface, Carne de panela com mandioca, cenoura e vagem no vapor em palitos, arroz branco</i> <i>Feijão carioca com inhame</i> <i>Sobremesa – Mousse de fruta</i>	<i>-Sopa: Caldinho de feijão com legumes</i>
07	<i>Segunda- feira</i>	<i>Salada de repolho com tomate, tiras de frango, purê de mandioquinha, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Batata, couve e carne moída</i>
08	<i>Terça-feira</i>	<i>Salada de Acelga com beterraba, hamburguinho no forno, couve-flor gratinada arroz misto e feijão carioca</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Batata, escarola e carne moída</i>
09	<i>Quarta-feira</i>	<i>Salada de vinagrete, filé de frango empanado, brócolis no alho e manteiga, arroz branco, feijão preto</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Mandioca, cenoura e frango</i>
10	<i>Quinta-feira</i>	<i>Salada de repolho com beterraba, macarrão à bolonhesa molho misto, legumes salteados no azeite</i> <i>Sobremesa – Fruta</i>	<i>-Sopa: Caldo verde com carne moída</i>
11	<i>Sexta-feira</i>	<i>Salada de rúcula, iscas de peixe empanados, purê de abóbora cabotia, arroz branco com brócolis e Feijão carioca</i> <i>Sobremesa – Bolo de cenoura</i>	<i>-Sopa: Mandioquinha, couve e frango</i>
14	<i>Segunda- feira</i>	<i>Salada de alface com tomate, ovos mexidos com queijo e espinafre, batata rústica assada, arroz branco e feijão carioca</i> <i>Sobremesa – Fruta</i>	<i>-Sopa de legumes</i>
15	<i>Terça-feira</i>	<i>Salada de acelga com beterraba, iscas de carne, mix de legumes refogados, arroz misto (branco+integral) com feijão carioca</i> <i>Sobremesa – Fruta</i>	<i>- Sopa de mandioquinha com carne moída</i>
16	<i>Quarta-feira</i>	<i>Salada de maionese, frango grelhado com ervas, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca</i> <i>Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Canja de galinha</i>

CARDÁPIO OUTUBRO/2024
(Integral))

17	Quinta-feira	Salada de rúcula com tomate, frango empanado, macarrão ao molho branco com espinafre Sobremesa – Fruta	-Sopa de carne moída, batata, fubá e couve
18	Sexta-feira	Salada de alface com pepino, tiras de bife acebolados, risoto de legumes, feijão carioca Sobremesa – manjar de coco	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
21	Segunda- feira	Salada de couve e tomate, frango desfiado cremoso com cenoura, abobrinha refogada arroz branco, feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa: Carne, mandioca, chuchu e escarola
22	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com abóbora cabotia, farofa de cuscuz, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
23	Quarta-feira	Salada de beterraba, strogonoff de frango, batata palito assada, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: mandioquinha, cenoura e frango
24	Quinta-feira	Salada de Rúcula com tomate, bife à rolê, couve refogada, arroz branco, Feijão branco Sobremesa - Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
25	Sexta-feira	Salada de tomate e acelga, Lasanha à bolonhesa com molho misto, jardineira de legumes com ervas Sobremesa – doce de banana	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
28	Segunda- feira	Salada de Alface com tomate, Omelete de frigideira com cebolinha, batata assada com alecrim, arroz branco com cenoura, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa de feijão branco, carne e legumes
29	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne de panela com legumes, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
30	Quarta-feira	Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de banana, Arroz branco, Feijão preto Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre
31	Quinta-feira	Salada de tomate com alface, frango assado, mix de legumes com ervas, arroz branco, feijão carioca com abóbora cabotia Sobremesa - Fruta	-Sopa de carne moída, fubá e couve

Cardápio elaborado pela Nutricionista Thuani Berlandi Crn3-50088

- Cardápio pode sofrer alterações conforme a disponibilidade de frutas, verduras e legumes, porém serão substituídas pelo mesmo grupo alimentar.