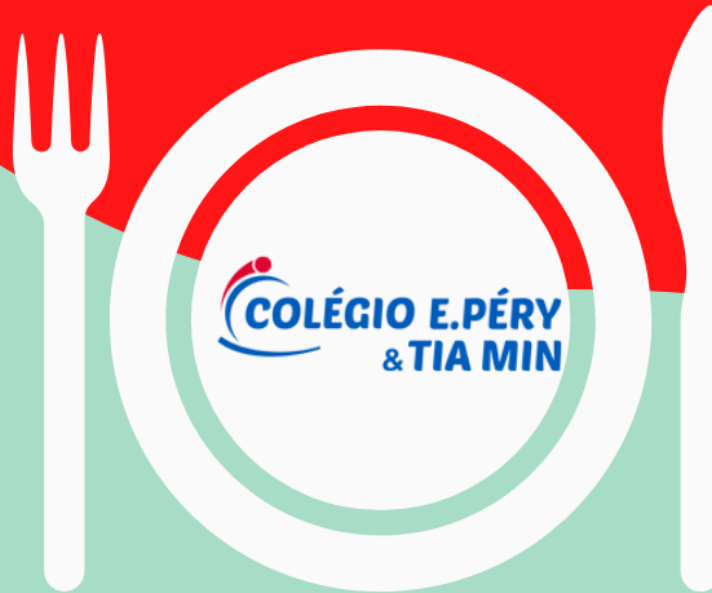


CARDÁPIO SETEMBRO/2024
(Integral)

O DIA DE COMER,
É TODO DIA!

Cardápio Mensal



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

CARDÁPIO SETEMBRO/2024
(Integral))

	<i>DIA DA SEMANA</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>JANTAR</i>
02	<i>Segunda-feira</i>	<i>Salada de Alface com tomate, Omelete de frigideira com cebolinha, batata palito assada, arroz branco com brócolis, feijão carioca Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa de feijão branco, carne e legumes</i>
03	<i>Terça-feira</i>	<i>Salada de Acelga com cenoura, carne moída com vagem, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.</i>
04	<i>Quarta-feira</i>	<i>Salada de vinagrete, lombo suíno suculento, farofa de couve, Arroz branco, Feijão preto Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Frango, mandioca e cenoura e espinafre</i>
05	<i>Quinta-feira</i>	<i>Salada de tomate com alface, frango assado, mix de legumes com ervas, arroz branco, feijão carioca com abóbora cabotia Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa de carne moída, fubá e couve</i>
06	<i>Sexta-feira</i>	<i>Salada de Alface, Carne de panela com batata doce, cenoura e vagem no vapor em palitos, arroz branco Feijão carioca Sobremesa – Mousse de fruta</i>	<i>-Sopa: Caldinho de feijão com legumes</i>
09	<i>Segunda-feira</i>	<i>Salada de repolho com tomate, Frango em cubos, purê de mandioquinha, escarola refogada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Batata, couve e carne moída</i>
10	<i>Terça-feira</i>	<i>Salada de Acelga com beterraba, almôndegas, couve-flor gratinada arroz misto e feijão carioca Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Batata, escarola e carne moída</i>
11	<i>Quarta-feira</i>	<i>Salada de vinagrete, filé de frango empanado, brócolis no alho e manteiga, arroz branco, feijão preto Sobremesa - Fruta</i>	<i>-Sopa: Mandioca, cenoura e frango</i>
12	<i>Quinta-feira</i>	<i>Salada de repolho com beterraba, macarrão à bolonhesa, legumes salteados no azeite Sobremesa – Fruta</i>	<i>-Sopa: Caldo verde com carne moída</i>
13	<i>Sexta-feira</i>	<i>Salada de rúcula, iscas de peixe empanados, purê de abóbora cabotia, arroz branco com brócolis e Feijão carioca Sobremesa – Manjar de coco</i>	<i>-Sopa: Mandioquinha, couve e frango</i>
16	<i>Segunda-feira</i>	<i>Salada de alface com tomate, ovos mexidos com espinafre, batata palito assada, arroz branco e feijão carioca Sobremesa – Fruta</i>	<i>-Sopa de legumes</i>
17	<i>Terça-feira</i>	<i>Salada de acelga com beterraba, iscas de carne, mix de legumes refogados, arroz misto (branco+integral) com feijão carioca Sobremesa – Fruta</i>	<i>- Sopa de mandioquinha com carne moída</i>
18	<i>Quarta-feira</i>	<i>Salada de maionese, frango grelhado, cenoura em cubos com ervas, arroz branco e feijão carioca</i>	<i>-Canja de galinha</i>

CARDÁPIO SETEMBRO/2024
(Integral))

		<i>Sobremesa - Fruta</i>	
19	Quinta-feira	Salada de rúcula com tomate, hambúrguer caseiro, macarrão ao molho branco com brócolis Sobremesa – Fruta	-Sopa de carne moída, batata, fubá e couve
20	Sexta-feira	Salada de alface com pepino, rocambole de carne, risoto de legumes, feijão carioca Sobremesa – bolo de coco molhadinho	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
23	Segunda- feira	Salada de couve e tomate, panqueca de frango com ervilha, milho cozido, arroz branco, feijão carioca Sobremesa – Fruta	-Sopa: Carne, mandioca, chuchu e escarola
24	Terça-feira	Salada de Acelga com cenoura, carne moída com vagem, farofa colorida, arroz misto, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Frango, mandioquinha e couve.
25	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
26	Quinta-feira	Salada de Rúcula com tomate, bife à rolê, Repolho refogado, arroz branco, Feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa: Caldo verde com carne moída
27	Sexta-feira	Salada de tomate e acelga, Lasanha à bolonhesa com molho misto, jardineira de legumes com ervas Sobremesa – doce de leite	-Sopa: Caldinho de feijão com legumes e carne
30	Segunda- feira	Salada de Alface com tomate, Omelete de frigideira, creme de espinafre, arroz branco com cenoura, feijão carioca Sobremesa - Fruta	-Sopa de feijão branco, carne e legumes
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.