SARA REFEIÇÕES CASEIRAS

CARDÁPIO DO ALMOÇO PERÍODO INTEGRAL – JAN / 19

cata vento

Dia	Saladas	Prato principal	Acompanhamento	Guarnição	Sobremesa
14 (seg)	Alface / Tomate / Maionese	Carne assada com tomates picados	Arroz branco / feijão carioca	Farofa temperada	Fruta
15 (ter)	Alface / Tomate /abobrinha	Escondidinho de frango	Arroz branco / feijão carioca	Mix de repolho e cenoura	Fruta
16 (qua)	Alface / Tomate / Beterraba	Quibe de forno assado c/ requeijão	Arroz branco / feijão carioca	Mix de legumes	Fruta
17 (qui0	Alface / Tomate / Berinjela	Lasanha de presunto e queijo	Arroz branco / feijão carioca	Couve flor no azeite	Fruta
18 (sex)	Alface / Tomate / Cenoura	Ovos mexidos com queijo e tomate	Arroz branco / feijão carioca	Purê de batata	Fruta
21 (seg)	Alface / Tomate / Batata	Carne assada	Arroz branco / feijão Preto	Acelga refogada	Fruta
22 (ter)	Alface / Tomate / Grão de bico	Frango desfiado com ervas in natura	Arroz branco / feijão carioca	Purê de cenoura	Fruta
23 (qua)	Alface / Tomate / Batata doce	Cubos de carne	Arroz branco / feijão preto	Virado de couve	Fruta
24 (qui)	Alface / Tomate / Milho	Frango desfiado	Arroz branco / feijão carioca	Ovos de codorna	Fruta
28 (seg)	Alface / Tomate / Repolho	Omelete de queijo e presunto	Arroz branco / feijão carioca	Mix de legumes	Fruta
29 (ter)	Alface / Tomate / Cenoura c/ chia	Carne moída com abóbora	Arroz branco / feijão carioca	Mandioca cozida	Fruta
30 (qua)	Alface / Tomate / Pepino	Fricassê de frango	Arroz branco / feijão carioca	Beterraba refogada	Fruta
31 (qui)	Alface / Tomate / Rúcula	Quibe de forno com hortelã e requeijão	Arroz branco / feijão carioca	Milho c ozido	Fruta

*Cardápio elaborado pela Nutricionista Drª Patricia Marques, CRN3 28340 e está sujeito a substituições conforme sazonalidade e qualidade de FLV (frutas, legumes e verduras).