

Segunda 03	Terça 04	Quarta 05	Quinta 06	Sexta 07
Arroz e Feijão Bife de Panela Polenta cremosa Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango à Rolê (recheado c/ Legumes) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (empanado) Pirão Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída Viradinho de Vagem Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Chuchu refogado Salada Fruta e Suco
Segunda 10	Terça 11	Quarta 12	Quinta 13	Sexta 14
Macarrão ao sugo Carne assada c/ molho Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Kibe assado Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Frango desfiado c/ Milho e Requeijão Salada Fruta e Suco	Arroz e Lentilha Omelete na chapa Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco
Segunda 17	Terça 18	Quarta 19	Quinta 20	Sexta 21
Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco	Macarrão ao sugo Filé Mignon Suíno Ervilhas salteadas Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Creme de Milho Salada Fruta e Suco	FERIADO	
Segunda 24	Terça 25	Quarta 26	Quinta 27	Sexta 28
Arroz e Feijão Picadinho de Frango Cenoura ondulada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne desfiada Batata sauté Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Abobrinha no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Ovo estrelado Creme de Espinafre Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Isclas de Carne Farofa Nutritiva (c/aveia) Salada Fruta e Suco

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



Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440

Cila Omine Ikato