

ESCOLA PLACE - CARDÁPIO DE ALMOÇO - JANEIRO

	 <i>Feliz Volta às Aulas!</i>	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
		Arroz e Feijão Preto Hambúrguer de Carne (caseiro) Purê de Mandioquinha Salada Fruta e Suco	Parafuso ao sugo Picadinho de Frango Milho na manteiga Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Ovo estrelado Torta de Legumes Salada Fruta e Suco
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Arroz Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Abobrinha c/ Tomate e Queijo Branco Salada Fruta e Suco	Penne ao sugo Filé Mignon Suíno Chuchu refogado c/ Milho Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Carne desfiada Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Nuggets de Frango (caseiro) Batata sauté Salada Fruta e Suco
Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Arroz e Feijão Bife de Panela Cenoura c/ Ervilhas no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Creme de Milho Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Preto Omelete na chapa Batata doce Rústica Salada Fruta e Suco	Espaguete ao sugo Carne moída Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Polenta cremosa Salada Fruta e Suco
Obs. As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.				Cila Omíne Nutricionista CRN3 5440 <i>Cila Omíne Nutri</i>