



## ESCOLA PLACE - CARDÁPIO DE JANTAR - JANEIRO

	 <i>Feliz Volta às Aulas!</i>	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16
		Arroz e Feijão Isclas de Carne Viradinho de Couve Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Chuchu no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Frango Ratatouille Salada Fruta e Suco
Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Omelete na chapa Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Kibe de Carne Batata Bolinha dourada Salada Fruta e Suco	Arroz e Lentilha Filé de Sobrecoxa Abóbora corada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (empanado) Repolho refogado c/ Cenoura Salada Fruta e Suco
Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Macarrão ao sugo Isclas de Frango Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Bobó de Frango Abobrinha refogada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé Mignon Suíno c/ molho Farofa Nutritiva (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne desfiada Acelga c/ Milho no vapor Salada Fruta e Suco
Obs. As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.				<b>Cila Omine</b> <b>Nutricionista</b> <b>CRN3 5440</b> <i>Cila Omine Ikato</i>