



# CARDÁPIO JANTINHA

09/09 a 13/09

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz colorido</li> <li>- Feijão preto</li> <li>- Penne a bolonhesa</li> <li>- Isca de carne ao sugo</li> <li>- Filé de coxa assada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes sauté</li> <li>- Parafuso ao alho e azeite</li> <li>- Batata assada</li> <li>- Carne moída</li> <li>- Filé de frango grelhado</li> <li>- Omelete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Arroz com brócolis</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Batata palha</li> <li>- Estrogonofe de carne</li> <li>- Rocambole de frango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Legumes assados</li> <li>- Espaguete ao alho e azeite</li> <li>- Batata sauté</li> <li>- Bife de carne</li> <li>- Estrogonofe de frango (zero lactose)</li> <li>- Peixe grelhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz branco</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Purê de batata</li> <li>- Medalhão de carne</li> <li>- Isca de frango ao sugo</li> <li>- Linguíça de frango</li> </ul>
<b>SALADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alface crespa + chicória</li> <li>Tomate picado</li> <li>Beterraba cozida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alface + rúcula</li> <li>Cenoura cozida</li> <li>Tomate picado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couve refogada</li> <li>Couve-flor</li> <li>Beterraba cozida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovo de codorna</li> <li>Brócolis</li> <li>Chuchu cozido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alface + agrião</li> <li>Tomate picado</li> <li>Ervilha fresca</li> </ul>

Cardápio sujeito a alterações sem aviso

Flávia Andrade da Silva

Nutricionista

CRN1 - 7368