



CARDÁPIO JANTINHA

09/03 a 13/03

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Arroz com brócolis - Feijão carioca - Macarrão parafuso a bolonhesa - Abóbora cozida - Carne assada - Frango ao molho - Linguiça suína 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão preto - Vagem com milho - Bife de carne - Coração de galinha - Filé de frango grelhado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Batata assada - Estrogonofe de carne - Peixe grelhado - Filé de frango grelhado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Legumes assados - Purê de batata - Isca de carne - Frango ao molho 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca - Macarrão parafuso ao alho e azeite - Batata bolinha assada - Farofa colorida - Carne cozida - Frango assado - Peixe grelhado
SALADA	<ul style="list-style-type: none"> Acelga Beterraba cozida Tomate picado Ovo de codorna. 	<ul style="list-style-type: none"> Alface + rúcula Vagem Ervilha fresca Tomate picado. 	<ul style="list-style-type: none"> Brócolis Alface Tomate picado Beterraba cozida. 	<ul style="list-style-type: none"> Alface + espinafre Couve-flor cozida Ervilha torta Chuchu cozido. 	<ul style="list-style-type: none"> Alface + agrião Abobrinha refogada Tomate picado Beterraba cozida.

Flávia Andrade da Silva
 Nutricionista
 CRN1 - 7368