

CARDÁPIO DOS FUNCIONÁRIOS
JULHO 2020

Semana 1	29-jun. 2ª feira	30-jun. 3ª feira	1-jul. 4ª feira	2-jul. 5ª feira	3-jul. 6ª feira
	Carré Aipim souté Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Gurjão de frango Creme de milho Alface e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Agrião e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Abobrinha e berinjela refogadas Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	6-jul. 2ª feira	7-jul. 3ª feira	8-jul. 4ª feira	9-jul. 5ª feira	10-jul. 6ª feira
	Carne assada Virado de couve Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango com ervas finas Abóbora ao alho e óleo Alface e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne ensopada com quiabo Polenta Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Cenoura com espinafre Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	13-jul. 2ª feira	14-jul. 3ª feira	15-jul. 4ª feira	16-jul. 5ª feira	17-jul. 6ª feira
	Fígado acebolado Purê de batata Repolho roxo, cenoura, couve e hortelã Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Abobrinha refogada Alface e agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Copa lombo Couve refogada Alface e beterraba Arroz / Tutu de feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Batata ao parmesão Agrião e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	20-jul. 2ª feira	21-jul. 3ª feira	22-jul. 4ª feira	23-jul. 5ª feira	24-jul. 6ª feira
	Fricassê de frango Beterraba à campanha Alface e salada de ervilha seca Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho shoyo Repolho refogado Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoca assada Soufflé de legumes Agrião e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo com manjerição Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Pirão Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	27-jul. 2ª feira	28-jul. 3ª feira	29-jul. 4ª feira	30-jul. 5ª feira	31-jul. 6ª feira
	Linguiça assada Farofa de banana Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata corada Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Quiche de espinafre Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Salpicão de repolho e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.



Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100033-9