

Cardápio dos funcionários
Outubro 2021

Semana 1	27-set. 2ª feira	28-set. 3ª feira	29-set. 4ª feira	30-set. 5ª feira	1-out. 6ª feira
	Estrogonofe de carne Batata palha Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Alface e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Creme de milho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	4-out. 2ª feira	5-out. 3ª feira	6-out. 4ª feira	7-out. 5ª feira	8-out. 6ª feira
	Filé de peixe empanado Chuchu refogado com tomate e salsinha Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Aipim corado Agrião e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango acebolado Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura soute Alface e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Ratatouille (berinjela e abobrinha refogados) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	11-out. 2ª feira	12-out. 3ª feira	13-out. 4ª feira	14-out. 5ª feira	15-out. 6ª feira
	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Purê de batata Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO	Carré Couve refogada Cenoura e beterraba em cubos Arroz / Tutu de feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Quibebe Agrião e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO
Semana 4	18-out. 2ª feira	19-out. 3ª feira	20-out. 4ª feira	21-out. 5ª feira	22-out. 6ª feira
	Fricassê de frango Abobrinha refogada Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne ensopada com quiabo Polenta Agrião e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata corada Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo com manjerição Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	25-out. 2ª feira	26-out. 3ª feira	27-out. 4ª feira	28-out. 5ª feira	29-out. 6ª feira
	Linguiça toscana assada Virado de couve Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Legumes refogados Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho shoyo Purê de inhame Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Gurjão de frango Batata soute Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes) Pirão Mix de folhas 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.