

Cardápio dos funcionários Dezembro 2021

Semana 1	29-nov. 2ª feira	30-nov. 3ª feira	1-dez. 4ª feira	2-dez. 5ª feira	3-dez. 6ª feira
	Frango ensopado com quiabo Polenta Alface e couve-manteiga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída com legumes (cenoura, milho e brócolis) Macarrão penne ao sugo com manjeiricão Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Fricassé de Frango Cenoura sauté Mix de folhas (com tomate) Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Gurjão de peixe Creme de espinafre Agridão e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne Assada Batata rústica Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	6-dez. 2ª feira	7-dez. 3ª feira	8-dez. 4ª feira	9-dez. 5ª feira	10-dez. 6ª feira
	Estrogonofe de frango Batata-palha Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Quibebe Alface e agrão Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura e repolho refogados Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Quiche de legumes Alface e chicorea Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	13-dez. 2ª feira	14-dez. 3ª feira	15-dez. 4ª feira	16-dez. 5ª feira	17-dez. 6ª feira
	Linguíça toscana acebolada Virado de couve Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à parmegiana Batata-frita Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes) Pirão Alface e agrão Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Escondidinho de frango Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrão Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	20-dez. 2ª feira	21-dez. 3ª feira	22-dez. 4ª feira	23-dez. 5ª feira	24-dez. 6ª feira
	Isca de carne acebolada Purê de batata Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe frito ao molho Legumes sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Repolho refogado Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Pernil assado ao molho de laranja Salpicão Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	RECESSO
Semana 5	27-dez. 2ª feira	28-dez. 3ª feira	29-dez. 4ª feira	30-dez. 5ª feira	31-dez. 6ª feira
	Carne moída refogada Macarrão penne ao molho branco Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Creme de milho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Macarrone Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	RECESSO

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.