

Cardápio dos funcionários
Setembro 2022

Semana 1	29-ago. 2ª feira	30-ago. 3ª feira	31-ago. 4ª feira	1-set. 5ª feira	2-set. 6ª feira
	Frango ensopado com quiabo Polenta Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de frango Beterraba à campanha Alface e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Silverinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão espaguete ao alho e óleo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Creme de espinafre Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	5-set. 2ª feira	6-set. 3ª feira	7-set. 4ª feira	8-set. 5ª feira	9-set. 6ª feira
	Iscas de frango grelhadas Jardineira de legumes Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Bife à rolê (com linguiça, cenoura e pimentão) Purê de batata Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO	Churrasquinho misto (carne e linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoca assada Batata-doce corada Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	12-set. 2ª feira	13-set. 3ª feira	14-set. 4ª feira	15-set. 5ª feira	16-set. 6ª feira
	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata-palha Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Pirão Agrião e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango acebolado Souflê de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata e agrião Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	19-set. 2ª feira	20-set. 3ª feira	21-set. 4ª feira	22-set. 5ª feira	23-set. 6ª feira
	Gourjão de frango Creme de milho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de carne ao molho champignon Aipim frito Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne Repolho refogado Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	26-set. 2ª feira	27-set. 3ª feira	28-set. 4ª feira	29-set. 5ª feira	30-set. 6ª feira
	Linguiça acebolada Virado de couve Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Abobrinha gratinada Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne de assada Macarrone Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Peixe à Gomes Sá (com batatas, ovos, cebola e azeitona) 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.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


