

Cardápio dos funcionários
Outubro 2022

Semana 1	3-out. 2ª feira	4-out. 3ª feira	5-out. 4ª feira	6-out. 5ª feira	7-out. 6ª feira
	Fígado acebolado Purê de batata Alface e abobrinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura sôuté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Auflauf de frango com legumes (batatas, cenoura, couve-flor, brócolis, alho poró, creme de leite e queijo ralado) Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoca assada Salpicão de repolho e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	10-out. 2ª feira	11-out. 3ª feira	12-out. 4ª feira	13-out. 5ª feira	14-out. 6ª feira
	Estrogonofe de carne Batata- palha Agrião e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango ao molho de champignon Espaguete oriental Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO	Isas de carne ao molho ferrugem Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango ensopado com quiabo Polenta Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	17-out. 2ª feira	18-out. 3ª feira	19-out. 4ª feira	20-out. 5ª feira	21-out. 6ª feira
	Linguiça assada Legumes sôuté Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata frita Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Pirão Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de frango ao curry Souflê de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata e agrião Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	24-out. 2ª feira	25-out. 3ª feira	26-out. 4ª feira	27-out. 5ª feira	28-out. 6ª feira
	Carne moída ao sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Chicórea refogada Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Kafta Purê de batata doce Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	31-out. 2ª feira	1-nov. 3ª feira	2-nov. 4ª feira	3-nov. 5ª feira	4-nov. 6ª feira
	Filé de frango empanado Creme de milho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Aipim sôuté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes) Pirão 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.

Gabriela A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035



