

Cardápio dos funcionários Dezembro 2022

Semana 1	28-nov. 2ª feira	29-nov. 3ª feira	30-nov. 4ª feira	1-dez. 5ª feira	2-dez. 6ª feira
	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de frango ao molho de ervas Couve-flor gratinada Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	5-dez. 2ª feira	6-dez. 3ª feira	7-dez. 4ª feira	8-dez. 5ª feira	9-dez. 6ª feira
	Linguíça toscana ao forno Farofa Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Macarrone Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Legumes refogados Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	12-dez. 2ª feira	13-dez. 3ª feira	14-dez. 4ª feira	15-dez. 5ª feira	16-dez. 6ª feira
	Estrogonofe de carne Batata palha Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Gourjão de frango Abobrinha à pizzaiolo Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Repolho refogado Acelga e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	19-dez. 2ª feira	20-dez. 3ª feira	21-dez. 4ª feira	22-dez. 5ª feira	23-dez. 6ª feira
	Isca de frango de frango acebolada Macarrão penne à carbonara Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Creme de espinafre Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Chuchu gratinado Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho de champignon Batata-doce corada Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Pernil assado ao molho de abacaxi Salpicão de Natal (tender, batata palha, maionese, cenoura, passas e azeitona) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	26-dez. 2ª feira	27-dez. 3ª feira	28-dez. 4ª feira	29-dez. 5ª feira	30-dez. 6ª feira
	Filé de frango à milanesa Creme de milho Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne+linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Soflê de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Chicória refogada Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Peixe à gomes Sá (com batata, ovos, cebola e azeitona) 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.