

**Cardápio dos funcionários
Julho 2023**

Semana 1	3-jul. 2ª feira	4-jul. 3ª feira	5-jul. 4ª feira	6-jul. 5ª feira	7-jul. 6ª feira
	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão parafuso ao sugo Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Abóbora ao alho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	10-jul. 2ª feira	11-jul. 3ª feira	12-jul. 4ª feira	13-jul. 5ª feira	14-jul. 6ª feira
	Linguiça toscana assada Macarrone Acelga e agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Purê de batata doce Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Moqueca de peixe (pimentão vermelho e verde, cebola, leite de coco e azeitona) Farofa Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Cenoura sauté Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	17-jul. 2ª feira	18-jul. 3ª feira	19-jul. 4ª feira	20-jul. 5ª feira	21-jul. 6ª feira
	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Gratinado de frango com legumes (batata, cenoura, couve-flor, brócolis, alho porró, creme de leite e queijo ralado) Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Creme de milho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos suínos ao molho barbecue Batata corada Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	24-jul. 2ª feira	25-jul. 3ª feira	26-jul. 4ª feira	27-jul. 5ª feira	28-jul. 6ª feira
	Frango com quiabo Polenta Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Nhoque Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Pirão Acelga e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne ao molho ferrugem Aipim frito Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Espaguete oriental (molho shoyo, cenoura, brócolis, repolho roxo, pimentão) Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	31-jul. 2ª feira	1-ago. 3ª feira	2-ago. 4ª feira	3-ago. 5ª feira	4-ago. 6ª feira
	Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Repolho refogado com bacon Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de frango aceboladas Legumes sauté 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.