

## Cardápio dos funcionários Outubro 2023

<b>Semana 1</b>	<b>2-out. 2ª feira</b>	<b>3-out. 3ª feira</b>	<b>4-out. 4ª feira</b>	<b>5-out. 5ª feira</b>	<b>6-out. 6ª feira</b>
	Estrogonofe de frango Batata palha Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne moída Cenoura sauté Acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Pirão Alface e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango acebolado Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarrão espaguete ao molho calabresa Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 2</b>	<b>9-out. 2ª feira</b>	<b>10-out. 3ª feira</b>	<b>11-out. 4ª feira</b>	<b>12-out. 5ª feira</b>	<b>13-out. 6ª feira</b>
	Filé de frango à parmegiana Purê de batata 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 e óleo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	<b>FERIADO</b>	Carne moída ao sugo Nhoque Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 3</b>	<b>16-out. 2ª feira</b>	<b>17-out. 3ª feira</b>	<b>18-out. 4ª feira</b>	<b>19-out. 5ª feira</b>	<b>20-out. 6ª feira</b>
	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Alface e jiló à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Macarrone Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne aceboladas Aipim frito Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 4</b>	<b>23-out. 2ª feira</b>	<b>24-out. 3ª feira</b>	<b>25-out. 4ª feira</b>	<b>26-out. 5ª feira</b>	<b>27-out. 6ª feira</b>
	Frango com quiabo Polenta Agrião e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Repolho bicolor Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe ao molho de pimentão, tomate e cebola Legumes sauté Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos suínos ao molho barbecue Batata calabresa com ervas Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 5</b>	<b>30-out. 2ª feira</b>	<b>31-out. 3ª feira</b>	<b>1-nov. 4ª feira</b>	<b>2-nov. 5ª feira</b>	<b>3-nov. 6ª feira</b>
	Linguiça assada Farofa Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Creme de milho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	<b>FERIADO</b>	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão parafuso ao sugo Arião e beterraba 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.