

## Cardápio dos funcionários Novembro 2023

<b>Semana 1</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>
	Linguíça 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 Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 2</b>	<b>6-nov. 2ª feira</b>	<b>7-nov. 3ª feira</b>	<b>8-nov. 4ª feira</b>	<b>9-nov. 5ª feira</b>	<b>10-nov. 6ª feira</b>
	Filé de peixe à milanesa Pirão Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Salpicão de repolho e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho ferrugem Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Legumes sauté Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Rocambolê de carne moída recheado com queijo e presunto Purê de batata Acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 3</b>	<b>13-nov. 2ª feira</b>	<b>14-nov. 3ª feira</b>	<b>15-nov. 4ª feira</b>	<b>16-nov. 5ª feira</b>	<b>17-nov. 6ª feira</b>
	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	<b>FERIADO</b>	Isclas de frango aceboladas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carrê acebolado Farofa Couve à campanha e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
<b>Semana 4</b>	<b>20-nov. 2ª feira</b>	<b>21-nov. 3ª feira</b>	<b>22-nov. 4ª feira</b>	<b>23-nov. 5ª feira</b>	<b>24-nov. 6ª feira</b>
	<b>FERIADO</b>	Carne ensopada com quiabo Polenta Agrião e chicória Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Escondidinho de frango com 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
<b>Semana 5</b>	<b>27-nov. 2ª feira</b>	<b>28-nov. 3ª feira</b>	<b>29-nov. 4ª feira</b>	<b>30-nov. 5ª feira</b>	<b>1-dez. 6ª feira</b>
	Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura e vagem Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Quibebe Salada caesar (alface, croutons, molho caesar e queijo parmesão) Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Batata corada 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

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


