

SEGUNDA-FEIRA 06/06/16			
ALMOÇO		JANTAR	
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Cubos bovino acebolado	1,4	Bife empanado	1,4
Frango ao molho rose	1,3	Costelinha Suína	1,4
Massa Parafuso primavera	1,4	Torta de Legumes	1,3
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
TERÇA-FEIRA 07/06/16			
ALMOÇO		JANTAR	
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Iscas ao M. Rothy	1,4	Costela ao Molho	1,4
Bisteca Grelhada	1,4	Frango a casaca	1,3
Banana milanese	2,4	Espaguete ao Sugo	1,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água mineral		Suco e água mineral	
QUARTA-FEIRA 08/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Bife empanado	1,4	Cubos ao molho húngaro	1,4
Iscas Suína acebolada	1,4	Frango Assado	1,4
Quirera	2,4	Refogado	2,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas	2,4	Saladas	
Suco e água		Suco e água	
QUINTA-FEIRA 09/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Strogonoff	1,3	Fraldinha Assada Sal Grosso	1,4
Salsichão	1,4	Frango Pizzaiolo	1,3
Batata Palha	2,4	Aipim Frito	2,4
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	

SEXTA-FEIRA 10/06/16			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Picadinho com Abóbora	1,4	Carne moída c/milho verde	1,4
Bisteca Suína Milanese	1,4	Coxa e Sobre coxa	1,4
Panqueca	1,3	Penne Molho Branco	1,3
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
SÁBADO 11/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Costela Assada	1,4	Abobrinha recheada	1,4
Frango a Francesa	1,4	Bife Suíno Grelhado	1,4
Suflê	1,3	Couve refogada	
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	
DOMINGO 12/06/2016			
Arroz, Arroz Integral	2,4	Arroz, Arroz integral	2,4
Feijão, Lentilha	2,4	Feijão, Lentilha	2,4
Bife a Dorê	1,3	Picadinho M.	1,4
Frango na cerveja	1,4	Lasanha frango	1,3
Yakissoba legumes	1,4	Torta de legumes	1,3
Farofa	2,4	Farofa	2,4
Saladas		Saladas	
Suco e água		Suco e água	

Cardápio 05 à 12 de junho
Nutricionista: Simone Picolotto
Cardápio sujeito a alterações

1. CG = Contém Glúten
2. NCG = Não Contém Glúten
3. CL = Contém Lactose
4. NCL = Não Contém Lactose

Dica da semana:

Cuide de sua saúde ingira mais água, pois ela tem um papel regulador de muitas funções em nosso organismo, a quantidade de água ingerida tem um papel fundamental desde o controle da temperatura até o bom funcionamento do sistema circulatório. Fica a dica.

A REFEIVEL deseja a todos uma boa semana.