

SEGUNDA 16/11	TERÇA 17/11	QUARTA 18/11	QUINTA 19/11
Steak de frango	Bife de pernil	Frango xadrez	Peito de frango ao molho mostarda
Carne de panela	Almondegas	Bife bovino	Hambúrguer bovino
Macarrão	Quirera	Macarrão	Aipim
Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Lentilha	Lentilha	Lentilha	Lentilha
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Repolho colorido	Tomate com cebola	Beterraba cozida	Cenoura com chuchu
Soja em grão	Pão de açúcar	Rúcula	Acelga
Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Docinho	Sobremesa: Fruta
SEXTA 20/11	SÁBADO 21/11	DOMINGO 22/11	Sujeito à Alteração BOM APETITE!
Peixe empanado	Linguiça toscana	Pernil à californiana	
Picadinho mexicano	Carne assada	Estrogonofe de carne	
Macarrão	Purê de batata doce	Risoto	
Farofa	Farofa	Farofa	
Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
Feijão	Feijão	Feijão	
Lentilha	Lentilha	Lentilha	
Saladas	Saladas	Saladas	
Nabo com rabanete	Tomate	Maionese	
Salpicão de repolho	Almeirão	tomate	
Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Elaborada	

Caroline Maria
Nutricionista CRN10 – 5068 P