

Cardápio Outubro 2018

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
1 Arroz e feijão Isca de frango ao molho mostarda, batata sautê Salada de repolho Suco + fruta	2 Arroz e feijão Tirinhas de carne Abobrinha palito refogada com ovo Alface crespa Suco + gelatina	3 Arroz integral e feijão preto Sobrecoxa Creme de milho Salada de alface em tiras e tomate Suco + fruta	4 Arroz e feijão Espaguete ao sugo Carne refogada Salada de couve flor temperada Suco + fruta	5 Arroz e feijão Strogonoff de frango, batata palha Salada de tomate meia lua Suco + gelatina
8 Arroz e feijão preto Bifinho acebolado Batata palito assada Salada de alface Suco + fruta	9 Risoto de frango com manjeriço Omelete a pizzaiolo Salada de acelga e cenoura picadinha Suco + fruta	10 Arroz integral e feijoada light (carne seca magra) Mandioca assada Couve refogada Suco + fruta	11 Arroz e feijão Penne com molho Salada de repolho Suco + fruta	12 FERIADO
15 Arroz e feijão Picadinho americano (carne moída com ovos) Purê de batata Salada de pepino Suco + fruta	16 Arroz e feijão Frango grelhado Creme de brócolis Salada de repolho Suco + fruta	17 Arroz com gergelim e feijão preto Hamburguinho funcional de carne Pure de cenoura Salada de acelga Sorvete caseiro de coco	18 Arroz e feijão Macarrão na manteiga com atum e ervilha (molho ao sugo opcional) Salada de pepino Suco + gelatina	19 Arroz e feijão Filé de frango a marguerita (com tomate e manjeriço) Creme de milho Salada de alface Suco + fruta
22 Arroz e feijão Escalopinho de carne Salada Primavera (chuchu, ovos, tomate e alface) Suco + fruta	23 Arroz e lentilha Hambúrguer de frango com aveia Brócolis alho e óleo Salada de acelga em tirinhas Suco + gelatina	24 Arroz com gergelim e feijão Kibe de forno Batata rústica Salada de alface Suco + sorvete de banana	25 Arroz e feijão Espaguete alho e óleo com brócolis Isca de frango Salada de tomate Suco + fruta	26 Arroz e feijão preto Bifinho acebolado Salada colorida (cenoura, beterraba ralada, alface e abacaxi) Suco + fruta
29 Arroz e feijão Frango a primavera (cenoura e chuchu) Salada de repolho e tomate picadinho Suco + fruta	30 Arroz e feijão Ervilha com carne moída Salada de vinagrete Suco + gelatina	31 Arroz e feijão preto Almôndega de carne Abobrinha refogada em cubos com tomate Suco + fruta		

