

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
1 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Quarta	1	Filè de frango Grelhado	Feijoada light	Farofa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Agrião	Tangerina	Gelatina
Quinta	2	Frango assado	Bife de panela	Batata assada	Espinafre refogado	Alface / Tomate	Beterraba cozida	Laranja	Mamão
Sexta	3	Filé de pescada branca empanada assada	Alcatra grelhada	Nhoque ao sugo	Abobrinha refogada	Alface / Tomate	Maionese de legumes	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									

Cardápio Almoço Xingú Setembro - 2021


		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
2 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	6	Filé de frango grelado	Estrogonofe de carne	Batata palha	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Acelga fatiada	Uva	Banana prata
Terça	7	Peito de frango ao sugo	Alcatra grelhada	Batata soutê	Parafuso alho e óleo	Alface / Tomate	Milho verde cozido com azeitona fatiada	Maracujá	Uva
Quarta	8	Filé de frango grelhado	Feijoada light	Farofa	Couve refogada	Alface com acelga / Tomate	Cenoura ralada	Tangerina	Gelatina
Quinta	9	Filé de frango a milanesa	Creme de Milho	Hamburguer gourmet	Macarrão ao sugo	Alface / Tomate	Mandioquinha cozida	Laranja	Melancia
Sexta	10	Isca de peixe a dorê	filé de frango grelhado	Panqueca de carne moída	Brócolis com couve flor refogados	Alface / Tomate	Rabanete em rodelas	Limão	Doce

OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE

Cardápio Almoço Xingú Setembro - 2021


		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
3 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	13	Estrogonofe de frango	Isclas de bife grelhado	Jardineira de legumes	Polenta mole	Alface / Tomate	Rúcula picadinha	Uva	Maçã
Terça	14	Ovos mexidos	Maminha assada	Escarola refogada	Yakissoba de legumes	Alface americana / Tomate	Tabule	Maracujá	Melancia
Quarta	15	Filê de frango Grelhado	Feijoada light	Farofa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Acelga fatiada	Abacaxi	Gelatina
Quinta	16	Isclas de filé de frango grelhado	Almôndega ao sugo	Chuchu refogado	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Repolho fatiado	Laranja	Melão
Sexta	17	Filé de peixe a dorê	Linguiça toscana grelhada	Purê de batatas	Lasanha ao sugo	Alface / Tomate	Ovo cozido	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									

Cardápio Almoço Xingú Setembro - 2021

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
4 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	20	Filé de Frango a milanesa	Carne assada	Vagem com cenoura refogados	Batata rústica temperada	Alface americana / Tomate	Escarola fatiada	Abacaxi	Banana
Terça	21	Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne	Batata palito	Espinafre refogado	Alface / Tomate	Beterraba ralada	Maracujá	Uva
Quarta	22	Filé de frango grelhado	Feijoada Light	Farofa de mandioca	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Rúcula picadinha	Tangerina	Gelatina
Quinta	23	Sobrecoxa assada	Iscas de alcatra grelhada	Abobrinha refogada	Espaguete ao sugo	Alface / Tomate	Milho Verde com palmito e azeitonas verdes	Laranja	Melancia
Sexta	24	Peixe a dorê	Panqueca de carne moída	Panqueca de frango com requeijão	Brócolis com couve flor refogados	Alface / Tomate	Chuchu refogado	Limão	Doce

OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE

Cardápio Almoço Xingú Setembro - 2021

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
5 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	27	Filé de frango grelhado	Carne assada	Escarola refogada	Linguiça calabresa acebolada	Alface / Tomate	Cenoura ralada	Uva	Maçã
Terça	28	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batata palito	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Vagem refogada	Maracujá	Mamão
Quarta	29	Filé de frango grelhado	Feijoada Light	Farofa de mandioca	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Rúcula picadinha	Laranja	Gelatina
Quinta	30	Filé de frango a parmegiana	Alcatra grelhada	Repolho refogado	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Pepino japonês fatiado	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									