



Cardápio almoço Xingu - Outubro/2024

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Terça	1	Filé de frango à milanesa	Picadinho de carne com legumes	Acelga refogada	Creme de milho	Alface / Tomate	Beterraba cozida	Maracujá	Uva verde
Quarta	2	Filé de frango grelhado	Feijoada light / Carne moída refogada	Farofa / Banana	Couve refogada	Alface / Tomate	Pepino em rodela	Goiaba	Tangerina
Quinta	3	Omelete de forno	Estrogonofe de carne	Batata palito assada	Chuchu refogado	Alface americana / Tomate	Repolho fatiado	Laranja	Maçã
Sexta	4	Filé de peixe assado	Carne assada	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Palmito com tomate cereja	Limão	Doce

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



Cardápio almoço Xingu - Outubro/2024

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	7	Íscas de filé de frango grelhado	Hamburguer gourmet	Batata palito assada	Acelga refogada	Alface / Tomate	Milho	Melancia	Melão
Terça	8	Sobrecoxa desossada assada	Rocambolê de carne moída	Lasanha à bolonhesa	Repolho refogado	Alface / Tomate	Cenoura ralada	Maracujá	Uva verde
Quarta	9	Filé de frango grelhado / Ovos estalados	Feijoada light	Farofa / Banana	Couve refogada	Alface / Tomate	Salada de chuchu	Laranja	Tangerina
Quinta	10	Filé de frango à parmegiana	Bife grelhado	Espaguete ao molho 4 queijos	Abobrinha refogada	Alface americana / Tomate	Legumes cozidos	Uva	Mamão
Sexta	11	Íscas de peixe com molho tártaro	Íscas de bife grelhado	Bolinho de arroz	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Palmito em rodela	Goiaba	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

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



Cardápio almoço Xingu - Outubro/2024

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	14	Íscas de filé de frango grelhado	Carne assada	Bolinho de espinafre	Legumes refogados	Alface / Tomate	Milho com palmito e azeitona	Abacaxi	Maçã
Terça	15	Ovos mexidos	Bife à parmegiana	Cenora cozida	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Abobrinha temperada	Manga	Melancia
Quarta	16	Filé de frango grelhado	Feijoada light / Carne moída refogada	Farofa / Banana	Couve refogada	Acelga / Tomate	Beterraba ralada	Tangerina	Melão
Quinta	17	Sobrecoxa desossada assada	Bife ao molho madeira	Batata corada	Parafuso ao sugo	Alface / Tomate	Tomate cereja com queijo branco	Morango	Laranja
Sexta	18	Filé de peixe assado	Panqueca de carne	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Cenoura cozida	Limão	Doce

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



Cardápio almoço Xingu - Outubro/2024

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	21	Íscas de filé de frango grelhado	Carne cozida com mandioca	Gravatinha ao molho branco	Escarola refogada	Alface / Tomate	Pepino em rodelas	Uva	Melão
Terça	22	Íscas de filé de frango à milanesa	Carne moída refogada com legumes	Creme de milho	Chuchu refogado	Alface americana / Tomate	Salada de brócolis com milho	Goiaba	Banana
Quarta	23	Filé de frango grelhado / Ovos estalados	Feijoada light	Farofa	Couve refogada	Alface / Tomate	Vinagrete	Laranja	Uva roxa
Quinta	24	Sobrecoxa desossada assada	Almôndegas ao sugo	Espaguete alho e óleo	Acelga refogada	Alface / Tomate	Mandioquinha cozida	Melancia	Tangerina
Sexta	25	Salmão assado	Panqueca de queijo	Purê de batatas	Brócolis gratinado	Alface / Tomate	Legumes cozidos	Limão	Doce

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

Cardápio almoço Xingu - Outubro/2024

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	28	Íscas de filé de frango grelhado	Maminha assada	Torta de frango	Repolho refogado	Alface / Tomate	Milho com ervilha	Uva	Melão
Terça	29	Estrogonofe de frango	Íscas de bife grelhado	Batata palito assada	Vagem com cenoura refogados	Alface americana / Tomate	Rúcula com queijo branco	Goiaba	Banana
Quarta	30	Filé de frango grelhado	Feijoada light / Carne moída refogada	Farofa	Couve refogada	Alface / Tomate	Abobrinha ao vinagrete	Laranja	Uva roxa
Quinta	31	Fricassê de frango	Hambúrguer gourmet	Capelete de queijo ao sugo	Escarola refogada	Repolho fatiado / Tomate	Mandioquinha cozida	Melancia	Tangerina

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