



Cardápio Almoço - Julho / 2022

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
1 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Sexta	1	Filé de pescada branca empanada assada	Filé mignon grelhado	Purê de batatas	Abobrinha refogada	Alface / Tomate	Maionese de legumes	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									


		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
2 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	4	Filé de frango grelhado	Carne assada	Suflê de cenoura	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Acelga fatiada	Uva	Maçã
Terça	5	Filé de frango a parmegiana	Alcatra grelhada	Batata soutê	Parafuso alho e óleo	Alface / Tomate	Milho verde cozido com azeitona fatiada	Maracujá	Uva
Quarta	6	Filé de frango grelhado	Feijoada light	Farofa	Couve refogada	Alface / Tomate	Cenoura ralada	Abacaxi	Gelatina
Quinta	7	Filé de frango empanado assado	Creme de Milho	Hamburguer gourmet	Macarrão ao sugo	Alface / Tomate	Mandioquinh a cozida	Laranja	Melancia
Sexta	8	Filé de peixe empanado assado	Carne assada	Nhoque ao molho sugo	Brócolis com couve flor refogados	Alface / Tomate	Rúcula picadinha	Limão	Doce

OBSERVAÇÃO: ARROZ E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE


Cardápio Almoço - Julho / 2022

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
3 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	11	Omelete de forno	Iscas de bife grelhado	Jardineira de legumes	Espaguete ao sugo	Alface / Tomate	Batata temp.	Uva	Maçã
Terça	12	Coxinha de frango assada	Maminha assada	Escarola refogada	Polenta mole	Alface americana / Tomate	Legumes cozidos	Maracujá	Melancia
Quarta	13	Filê de frango Grelhado	Feijoada light	Farofa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	cenoura ralada	Melancia	Gelatina
Quinta	14	Iscas de filé de frango grelhado	Almôndega ao sugo	Creme de legumes com letrinha	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Chuchu refogado	Laranja	Melão
Sexta	15	Filé de peixe empanado assado	Salmão assado	Brócolis com couve flor refogados	Escondidinho de carne moída	Alface / Tomate	Ovo cozido / Palmito com tomate cereia	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									

Cardápio Almoço - Julho / 2022

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
4 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	18	Filé de Frango grelhado (iscas)	Carne assada	Vagem com cenoura refogados	Batata rústica temperada	Alface americana / Tomate	Escarola fatiada	Abacaxi	Banana
Terça	19	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batata palha	Espinafre refogado	Alface / Tomate	cenoura ralada	Maracujá	Uva
Quarta	20	Filé de frango grelhado	Feijoada Light	Farofa de mandioca	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	queijo branco picadinho com ervas	Tangerina	Gelatina
Quinta	21	Sobrecoxa assada	Iscas de alcatra grelhada	Abobrinha refogada	Espaguete ao sugo	Alface / Tomate	Milho Verde com palmito e azeitonas verdes	Laranja	Melancia
Sexta	22	Peixe a dorê	Panqueca de carne moída	Purê de batatas	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 - Julho / 2022

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Suco	Sobremesa
5 semana		Prato Principal		Guarnição		Saladas			
Segunda	25	Filé de frango grelhado	Carne moída refogada	Escarola refogada	Espaguete ao sugo	Alface / Tomate	Cenoura ralada /Beterraba cozida	Laranja	Uva sem semente
Terça	26	Picadinho de frango com legumes	Bife grelhado	Kibe assado com cream cheese	Cenoura cozida	Alface / Tomate	Agrião	Maracujá	Melancia
Quarta	27	Filé de frango grelhado	Feijoada light	Couve manteiga refogada	Farofa	Alface / Tomate	Rúcula	Melancia	Gelatina
Quinta	28	Frango assado	Estrogonofe de carne	Batata palito assada	Espinafre refogado	Alface / Tomate	Pepino japonês fatiado / Ovo de codorna	Uva	Laranja
Sexta	29	Filé de peixe empanado assado	Carne assada	Lasanha a bolonhesa	Chuchu refogado	Alface / Tomate	Cenoura cozida	Limão	Doce
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE									