

# CARDÁPIO DE JANEIRO - ALMOÇO



			Quinta 04	Sexta 05
			Arroz e Feijão Ovo estrelado Creme de Espinafre Salada de Alface c/ Cenoura Melancia e Suco de Laranja	Parafuso ao sugo Frango assado Beterraba no vapor Salada de Pepino Banana e Suco de Goiaba
Segunda 08	Terça 09	Quarta 10	Quinta 11	Sexta 12
Arroz e Feijão Carne moída Purê de Batata Salada de Alface Gelatina e Suco de Tangerina	Arroz e Feijão Fricassê de Frango Escarola refogada c/ Cenoura Salada de Beterraba ralada Maçã e Suco de Melancia	Espaguete ao sugo Filé de Frango Abobrinha no vapor Salada de Pepino c/ Tomate Merengue e Suco de Cajú	Arroz e Feijão Preto Carne desfiada Cuscuz Paulista Salada de Rúcula c/ Milho Melancia e Suco de Maracujá	Arroz e Feijão Panqueca de Carne Palitos de Cenoura Sal. de Alface Americana c/ Tomate Laranja e Suco de Morango
Segunda 15	Terça 16	Quarta 17	Quinta 18	Sexta 19
Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Brócolis no vapor Salada de Pepino Suco de Abacaxi	Arroz Strogonoff de Carne Batata Palha Salada de Alface Mamão e Suco de Acerola	Arroz e Feijão Filé de Peixe assado Purê de Mandioquinha Salada de Acelga c/ Cenoura Cereal crocante e Suco Manga	Caracolino ao sugo Picadinho de Frango Ervilhas no vapor Sal. Alface Americana c/ Tomate Abacaxi e Suco de Uva	Arroz e Feijão Preto Carne assada c/ molho Virado de Couve Salada de Tomate c/ Milho Banana e Suco de Tangerina
Segunda 22	Terça 23	Quarta 24	Quinta 25	Sexta 26
Arroz e Feijão Hambúrguer de Carne assado Milho na manteiga Salada de Alface Gelatina e Suco de Manga	Arroz e Feijão Filé de Frango ao Creme de Cenoura Acelga refogada, Maçã Sal. Pepino c/ Tomate e Suco Goiaba	Arroz e Feijão Preto Omelete na chapa Jardineira de Legumes Salada de Agrião c/ Milho Pudim Maria Mole e Suco Abacaxi	<b>Feriado</b>   (Aniversário de São Paulo)	Arroz e Feijão Almôndegas ao sugo Polenta Cremosa Salada de Cenoura ralada Melancia e Suco de Morango
Segunda 29	Terça 30	 <p>Feliz volta às aulas!!</p>		<p><b>Cila Omine</b> Nutricionista CRN3 5440</p>
Arroz e Feijão Frango assado Purê de Couve-flor Salada de Pepino Gelatina e Suco de Tangerina	Arroz e Feijão Picadinho de Carne Abóbora refogada Salada de Alface c/ Rabanete Melão e Suco de Laranja			