

# CARDÁPIO ESPECIAL



SEG - 28/10

- Bife de panela com batata
- Frango grelhado com milho
- Espaguete ao alho e óleo
- Arroz branco
- Farofa de cúrcuma
- Feijão carioca enriquecido
- Beterraba crua ralada
- Vegetais do dia

TER - 29/10

- Lasanha de carne com molho abóbora\*#
- Hamburguinho de frango com abobrinha
- Arroz com espinafre
- Arroz Branco
- Purê de batatas\*#
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

QUA - 30/10

- Filézinho de peixe a escabeche
- Ensopadinho de carne com quiabo
- Nuggets de frango com cenoura e cúrcuma\*#
- Arroz com cúrcuma
- Arroz Branco
- Farofa de couve-flor
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

QUI - 31/10

- Iscas de carne grelhada com lâminas de alho
- Empadão integral de frango com alho-poró\*#
- Espaguete ao sugo
- Arroz branco
- Batatas coradas
- Feijão carioca enriquecido
- Fruta
- Vegetais do dia

SEX - 01/11

- Estrogonofe de carne saudável\*#
- Frango grelhado com cúrcuma
- Arroz com couve
- Arroz Branco
- Farofa de abobrinha
- Feijão carioca enriquecido
- Feijão preto enriquecido
- Vegetais do dia



## SEMANA DO MILHO



SEG - 04/11

- Carne Grelhada com alho poró
- Ensopadinho de frango com batata
- Espaguete ao alho e óleo
- Arroz branco
- Farofa de cenoura
- **Polenta de Milho\***
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

TER - 05/11

- **Panqueca de milho recheada com carne, molho de tomate\*#**
- Frango grelhado com cúrcuma
- Arroz com Brócolis
- Arroz Branco
- Batata soute
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

QUA - 06/11

- Estrogonofe de carne saudável com couve flor\*#
- Bolinhas de frango com cenoura
- Espaguete ao alho e óleo
- Arroz branco
- Farofa de couve folha
- Feijão carioca enriquecido
- **Milho verde em conserva**

QUI - 07/11

- Moquequinha de peixe saudável
- **Frango grelhado com creme de milho\***
- Arroz com cenoura
- Arroz Branco
- Purê de batatas\*#
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

SEX - 08/11

- Bife de panela com cenoura
- Nuggets de frango com couve-flor e cúrcuma\*#
- Arroz com couve
- Arroz Branco
- Farofa de cúrcuma
- **Milho assado**
- Feijão carioca enriquecido
- Fruta
- Vegetais do dia



CONCORRA AO TROFÉU DE MILHÕES!

\* - preparações que contêm leite na composição

# - preparações que contêm ovos na composição

@DAHORTINHA

# CARDÁPIO ESPECIAL



## SEG - 11/11

- Carne grelhada com lâminas de alho
- Ensopadinho de frango na laranja
- Arroz com cúrcuma
- Arroz Branco
- Farofa de cúrcuma
- Feijão carioca enriquecido
- Feijão preto enriquecido
- Vegetais do dia

## TER - 12/11

- Carne Grelhada com alho poró
- Hamburguinho de frango com couve-flor
- Espaguete ao alho e óleo
- Arroz branco
- Batatas coradas
- Feijão carioca enriquecido
- Fruta
- Vegetais do dia

## QUA - 13/11

- Cozido de carne com legumes
- Coxinha de frango assada com alho
- Arroz com couve
- Arroz Branco
- Farofa de cenoura
- Dadinho de tapioca assado\*
- Vegetais do dia

## QUI - 14/11

- Filézinho de peixe a escabeche
- Frango grelhado marinado na mostarda caseira
- Arroz com espinafre
- Arroz Branco
- Purê de batatas\*
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## SEX - 15/11

FERIADO

## SEG - 18/11

- Torta integral de carne com couve-flor\*#
- Frango grelhado com alho-poró
- Arroz com cúrcuma
- Arroz Branco
- Farofa de couve-flor
- Feijão carioca enriquecido
- Feijão preto enriquecido
- Vegetais do dia

## TER - 19/11

- Estrogonofe de carne saudável\*
- Frango grelhado com milho
- Espaguete ao alho e óleo
- Arroz branco
- Batata soute
- Feijão carioca enriquecido
- Fruta
- Vegetais do dia

## QUA - 20/11

- Rondelle de carne com cenoura (massa fresca)#
- Croquete de frango com macaxeira e cenoura
- Arroz com cenoura
- Arroz Branco
- Farofa de couve folha
- Purê de banana da terra\*
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## QUI - 21/11

- Moquequinha de peixe saudável
- Frango à milanesa#
- Arroz com Brócolis
- Arroz Branco
- Purê de batatas com alho\*
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## SEX - 22/11

- Iscas de carne grelhadas com cebola caramelizada
- Bolinhas de frango com cenoura
- Espaguete ao sugo
- Arroz branco
- Farofa de cenoura
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## SEG - 25/11

- Lasanha de carne com cenoura\*
- Frango grelhado com alho-poró
- Arroz com espinafre
- Arroz Branco
- Farofa de couve-flor
- Feijão preto enriquecido
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## TER - 26/11

- Carne grelhada com cenoura
- Hamburguinho de frango com abobrinha
- Espaguete ao alho e óleo
- Arroz branco
- Batatas coradas
- Feijão carioca enriquecido
- Fruta
- Vegetais do dia

## QUA - 27/11

- Bife à parmegiana\*#
- Coxinha de frango assada na laranja
- Arroz com couve
- Arroz Branco
- Farofa de couve folha
- Banana à milanesa\*#
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## QUI - 28/11

- Filezinho de peixe com crosta de castanha de caju\*
- Ensopadinho de frango com quiabo
- Arroz com alho-poró
- Arroz Branco
- Purê de batatas\*
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

## SEX - 29/11

- Ensopadinho de carne com molho de abóbora
- Empadão integral de frango com alho-poró\*#
- Espaguete ao sugo
- Arroz branco
- Farofa de cúrcuma
- Feijão carioca enriquecido
- Vegetais do dia

\* - preparações que contêm leite na composição

# - preparações que contêm ovos na composição