

Cardápio Integral

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª SEMANA	Arroz Feijão Filé de frango pizzaiolo Salada de tomate	Arroz Feijão Bife de panela Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão preto Carne cozida Salada de escarola	Arroz, feijão, omelete de forno e Salada de agrião	Spaguetti ao sugo, peixe empanado e salada de maionese
2ª SEMANA	Arroz Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Salada de tomate	Arroz Feijão Sobrecoxa ao molho de laranja assada Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída parmegiana Salada de repolho e	Arroz Feijão Frango cremoso Salada de acelga	Penne bolonhesa Salada de brócolis
3ª SEMANA	Arroz Feijão Tiras de carne c/ cenoura e milho Salada de agrião	Arroz, Feijão Sufê de frango Salada de alface e beterraba	Arroz Feijão Ovo mexido Salada de repolho c/tomate	Arroz Feijão Atum c/ batatas ao forno Salada de pepino	Lasanha de frios Salada de legumes
4ª SEMANA	Arroz Feijão Picadinho c/ batata Salada de alface	Arroz Feijão Panqueca de frios Salada de agrião	Arroz, Feijão Almôndega ao sugo Salada de escarola	Arroz, feijão Fricassê de frango Salada de beterraba	Parafuso pizzaiolo Patinho na pressão Salada de alface e couve-flor
5ª SEMANA	Arroz Feijão Carne maluca Salada de escarola	Arroz, Feijão Frango desfiado Batata assada Salada de alface	Arroz Feijão Bife grelhado Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Frango assado Salada de agrião	Arroz de forno c/ frango desfiado, feijão e salada de pepino