**CARDÁPIO AGOSTO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda 12/08** | **Terça 13/08** | **Quarta 14/08** | **Quinta 15/08** | **Sexta 16/08** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral  Feijão |
| **Principal** | Tatu bovino ao molho madeira | Filé de peito ao molho de manga | Bisteca suina acebolada | Bife ao molho escuro | Filé de frango na mostarda |
| **2ª opção** |  |  | Frango assado com ervas |  |  |
| **Guarnição** | Polenta cremosa com queijo | Macarrão alho e óleo | Ratatui | Batata doce rustica | Macarrão penne á carbonara |
| **Vegetariano** | Refogado de soja | Omelete | Hamburguer de soja | Ovo frito | Tomate recheado |
| **Salada 1** | Acelga com laranja | Alface | Alface | Rucula com manga | Alface |
| **Salada 2** | Grão de bico | Tabule | Cenoura cozida | Abobrinha cozida | Sunomono |
| **Salada 3** | Beterraba ralada | Pepino com tomate | Lentilha | Mix de repolho | Beterraba cozida |
| **Sobremesa** | Maçã | Gelatina | Laranja | Canjica | Melancia |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*