**CARDÁPIO SETEMBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda 09/09** | **Terça 10/09** | **Quarta 11/09** | **Quinta 12/09** | **Sexta 13/09** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Filé mignon suino ao molho agridoce | Sobre coxa assada com creme de cebola | Bisteca Suina ao molho shoyo | Bife acebolado ao molho ferrugem | Coxinha crocante  |
| **2ª opção** | Peito de frango á milanesa |  | Lasanha de carne moida  |  |  |
| **Guarnição** | Macarrão ao pesto | Farofa de couve | Batata doce caramelizada  | Batata sautée | Macarrão aolho e óleo |
| **Vegetariano** | Refogado de PTS | Omelete de forno | Bolinho de PTS | Abobrinha com ricota | Ovos cozidos |
| **Salada 1** | Alface | Alface | Mix de folhas | Alface | Alface com laranja |
| **Salada 2** | Tabule  | Pepino fatiado | Acelga com laranja  | Pepino com tomate | Beterraba ralada |
| **Salada 3** | Mix de repolho  | Beterraba cozida |  Cenoura cozida | Abobrinha cozida | **Chuchu cozido** |
| **Sobremesa** | Laranja  | Gelatina  | Maçã | Pudim | Melancia  |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*