**CARDÁPIO SETEMBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (23/09)** | **Terça (24/09)** | **Quarta (25/09)** | **Quinta (26/09)** | **Sexta (27/09)** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Filé de frango áo molho limao | Bife posta vermelha ao sugo | Peixe na milanesa  | Goulash hungaro  | Lombo suino assado na mostarda |
| **2ª opção** |  |  | Coxinha da assa no forno  |  | Milanesa de frango |
| **Guarnição** | Macarrão ao sugo | Batata doce caramelada | Macarrão alho e óleo  | Farofa com batata palha | Batata rústica com alecrim |
| **Vegetariano** |  Omelete de forno | Abobrinha com ricota |  PTS com legumes | Ovos cozidos | Pastel de queijo  |
| **Salada 1** | Alface | Alface | Mix de folhas | Alface | Alface com laranja |
| **Salada 2** | Pepino com tomate | Vinagrete | Repolho bicolor  | Tabule | Cenoura ralada |
| **Salada 3** | Grão de bico | Cenoura cozida |  Beterraba cozida | Abobrinha cozida | Lentilha |
| **Sobremesa** | Maçã  | Sagu  | Poka | Pudim | Melancia  |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*