**CARDÁPIO SETEMBRO/OUTUBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (30/09)** | **Terça (01/10)** | **Quarta (02/10)** | **Quinta (03/10)** | **Sexta (04/10)** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Tatu assado ao molho madeira | Coxinha da asa crocante | Lombo suino ao molho agridoce | Filé de frango á milanesa  | Torta de carne moida com catupiry |
| **2ª opção** |  |  | Coxa sobrecoxa com molho de ervas |  |  |
| **Guarnição** | Macarrão ao pesto | Ratatui | Macarrão alho e oleo  | Batata doce no forno | Macarrão penne  |
| **Vegetariano** |  Ovos cozidos | PTS refogado |  Ovos mexidos com cenoura | Abobtinha com ricota | PTS com legumes  |
| **Salada 1** | Alface | Alface | Mix de folhas | Alface | Alface com laranja |
| **Salada 2** | Beterraba ralada | Pepino com tomate | Acelga com tomate | Mix de repolho | Tabule |
| **Salada 3** | Grão de bico | Cenoura cozida |  Beterraba cozida | Chuchu com tomate | Abobrinha cozida |
| **Sobremesa** | Maçã  | Gelatina  | Laranja | Arroz doce | Melancia  |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*