**CARDÁPIO NOVEMBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (04/11)** | **Terça (05/11)** | **Quarta (06/11)** | **Quinta (07/11)** | **Sexta (08/11)** |
| **Acomp.** | Arroz/Arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Strogonoff de frango | Carne de panela nordestina | Lombo assado com hortelã e mel | Bife acebolado | Coxa Sobrecoxa assada com batata |
| **2ª opção** |  |  | Frango ao molho caipira |  |  |
| **Guarnição** | Macarrão penne ao pesto | Batata doce caramelizada | Farofa crocante | Macarrão ao sugo | Polenta com carne moida |
| **iVegetariano** | Bolinho de PTS | Abobrinha com ricota | Ovos cozidos | PTS com legumes | Ovo ao forno |
| **Salada 1** | Alface | Alface | Mix de folhas | Alface | Mix de folhas |
| **Salada 2** | Pepino com tomate | Mix de repolho | Acelga com laranja | Cenoura ralada | Tabule |
| **Salada 3** | Grão de bico | Cenoura cozida | Lentilha | Beterraba cozida | Abobrinha na manteiga |
| **Sobremesa** | Maçã | Gelatina | Laranja | Pudim | Poka |
| **Água** | Á**gua** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*