**CARDÁPIO OUTUBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (07/10)** | **Terça (08/10)** | **Quarta (09/10)** | **Quinta (10/10)** | **Sexta (11/10)** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Strogonoff de frango | Lombo suino ao molho barbecue | Lomo Saltado | Coxa sobrecoxa ao molho de limão | Escabeche de lagarto |
| **2ª opção** |  | Coxinha da asa crocante |  |  |  |
| **Guarnição** | Macarrão penne | Polenta cremosa | Batata inlgesa corada | Macarrão ao sugo | Farofa crocante |
| **Vegetariano** | PTS com legumes | Ovo cozido | Almondegas de PTS | Ovo ao forno | Hamburguer de feijão branco |
| **Salada 1** | Alface | Alface | Mix de folhas | Alface | Alface com laranja |
| **Salada 2** | Cenoura ralada | Mix de repolho | Pepino com tomate | Beterraba ralada | Salada colorida |
| **Salada 3** | Grão de bico | Beterraba cozida | Lentilha | tabule | Chuchu |
| **Sobremesa** | Laranja | Pudim | Poka | Gelatina cremosa | Melancia |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*