**CARDÁPIO OUTUBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (14/10)** | **Terça (15/10)** | **Quarta (16/10)** | **Quinta (17/10)** | **Sexta (18/10)** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Carne de panela Nordestina | Lombo suino com mostarda | Frango crioulo (molho caipira) | Lagarto sanfonado com orégano | Coxinha da asa milanesa |
| **2ª opção** |  | Frango á milanesa |  |  |  |
| **Guarnição** | Macarrão espaguete alho e óleo | Legumes coloridos salteados | Farofa com couve | Batata doce caramelizada | Macarrão á primavera |
| **Vegetariano** | PTS refogado | Ovo cozido | Bolinho de PTS | Ovo ao forno | Almondegas de PTS |
| **Salada 1** | Alface | Alface | Mix de folhas | Alface | Alface |
| **Salada 2** | Pepino com tomate | Mix de repolho | Cenoura ralada | Acelga com laranja | Vinagrete |
| **Salada 3** | Abobrinha refogada na manteiga | Beterraba cozida | Lentilha | Tomate com chuchu | Grão de bico |
| **Sobremesa** | Poka | Sagu | Laranja | Pudim | Maçã |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*