**CARDÁPIO OUTUBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (21/10)** | **Terça (22/10)** | **Quarta (23/10)** | **Quinta (24/10)** | **Sexta (25/10)** |
| **Acomp.** | Arroz/arroz integral | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** | Coxa Sobrecoxa ao creme de cebola | Peixe á milanesa | Strogonoff de carne | Filé Mignon agridoce | Carne de panela ao molho escuro |
| **2ª opção** |  | Carne moida colorida |  | Peito de frango á milanesa |  |
| **Guarnição** | Macarrão alho e óleo | Polenta | Macarrão penne ao pesto | Tutu de feijão | Farofa crocante |
| **Vegetariano** | Ovo ao forno | PTS com legumes | Bolinho de feijão branco | Ovos cozido | Almondegas de PTS |
| **Salada 1** | Alface com laranja | Alface | Mix de folhas | Alface | Mix de folhas |
| **Salada 2** | Repolho com tomate | Tabule | Pepino com tomate | Cenoura ralada | Repolho colorido |
| **Salada 3** | Cenoura cozida | Beterraba cozida | Abobrinha cozida | Grão de bico | Chuchu |
| **Sobremesa** | Maçã | Gelatina | Laranja | Pudim | Poka |
| **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*