**CARDÁPIO OUTUBRO 2024 – ALMOÇO/JANTA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda (28/10)** | **Terça (29/10)** | **Quarta (30/10)** | **Quinta (31/10)** | **Sexta (01/11)** |
| **Acomp.** | **FERIADO** | Arroz | Arroz | Arroz | Arroz/ Arroz integral |
| **Principal** |  | Filé de Frango á milanesa | Lombo agridoce com abacaxi | Lagarto sanfonado com ervas finas | Almondegas ao molho sugo |
| **2ª opção** |  |  | Fricassê de frango |  |  |
| **Guarnição** |  | Chuchu ao molho bechamel | Farofa rica | Batata doce assada | Macarrão alho e óleo |
| **Vegetariano** |  | PTS refogado | Ovo ao forno | Bolinho de PTS | Ovos cozidos |
| **Salada 1** |  | Alface | Mix de folhas | Alface | Mix de folhas |
| **Salada 2** |  | Beterraba ralada | Repolho colorido | Cenoura ralada | Vinagrete |
| **Salada 3** |  | Grão de bico | Lentilha | Beterraba cozida | Cenoura cozida |
| **Sobremesa** |  | Laranja | Sagu | Arroz doce | Maçã |
| **Água** |  | **Água** | **Água** | **Água** | **Água** |

**\*Cardápio sujeito a alterações**

*Giuliana Karoline*

*Nutricionista CRN 10 - 10651*