



**CARDÁPIO
MAIO de 2024**

=====

SEMANA DE 02/05 a 03/05

=====

5ª FEIRA: jardineira de carne moída, macarrão, feijão preto, batata doce assada com ervas, mix de folhas com tomate.
Opção: iscas de frango.

.....

6ª FEIRA: churrasquinho misto (frango e lombo suíno), farofa nutritiva, vinagrete, arroz, feijão carioca, mix de folhas.
Opção: ovo.

=====

SEMANA DE 06/05 a 10/05

=====

2ª FEIRA: escondidinho de batata com carne, chuchu com milho, arroz, feijão preto, mix de folhas com cenoura ralada.
Opção: ovo.

.....

3ª FEIRA: frango assado c/ creme de cebola, farofa de couve, arroz, feijão preto, mix de folhas com tomate.
Opção: carne moída refogada.

.....

4ª FEIRA: carne assada, batatas coradas, arroz, feijão carioca, salada de macarrão primavera, mix de folhas.
Opção: iscas de frango.

.....

5ª FEIRA: peixe crocante, couve-flor gratinada, arroz, feijão preto, mix de folhas com tomate. Opção: ovo.

.....

6ª FEIRA: filezinho de frango grelhado ao alho poró, salpicão de legumes, arroz, feijão carioca, mix de folhas. Opção: ovo.

=====

SEMANA DE 13/05 a 17/05

=====

2ª FEIRA: quibe de forno, cenoura sauté, arroz, feijão carioca, legumes assados, mix de folhas com tomate. Opção: iscas de frango.

.....

3ª FEIRA: drumete assado, agrião refogado, espaguete ao sugo, arroz, feijão preto, salada de vagem com cenoura.
Opção: ovo.

.....

4ª FEIRA: Bife de panela, repolho refogado, arroz, feijão preto, mix de folhas com pepino. Opção: iscas de frango.

.....

5ª FEIRA: peixe no fubá, pirão, brócolis salteado, arroz, feijão carioca, mix de folhas com beterraba ralada. Opção: carne moída refogada.

.....

6ª FEIRA: Picadinho de carne suína, suflê de legumes, arroz, feijão preto, mix de folhas com tomate. Opção: Ovo.

=====

SEMANA DE 20/05 a 24/05

=====

2ª FEIRA: filé de frango grelhado, purê de abóbora, arroz, feijão preto, mix de folhas com tomate. Opção: ovo.

.....

3ª FEIRA: lasanha à bolonhesa, espinafre refogado, arroz, feijão preto, seleta de legumes com ovos cozidos. Opção: iscas de frango.

.....

4ª FEIRA: lombo suíno assado ao molho de ervas, farofa de cenoura, arroz, feijão preto, mix de fohas com tomate.
Opção: frango desfiado.

.....

5ª FEIRA: empadão de frango, vagem com milho salteados, arroz, feijão preto, mix de folhas com tomate. Opção: ovo.

.....

6ª FEIRA: carne moída ao sugo, polenta cremosa, brócolis salteado, arroz, feijão carioca, mix de folhas com tomate.
Opção: iscas de frango.

=====

SEMANA DE 27/05 a 29/05

2ª FEIRA: bolo de carne assado, mix de repolhos refogados, macarrão salteado, arroz, feijão preto, seleta de legumes.
Opção: frango desfiado.

.....

3ª FEIRA: churrasquinho suíno, farofa nutritiva, arroz, feijão carioca, salada de batata com ovos, mix de folhas. Opção:
iscas de frango.

.....

4ª FEIRA: filé de peixe, suflê de legumes, arroz, feijão preto, mix de folhas com tomate. Opção: iscas de carne.

.....