

## CARDÁPIO DE SETEMBRO 2021

### ALMOÇO

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
ALMOÇO	1ª semana: 30/08 à 03/09  3ª semana: 13/09 à 17/09  5ª semana: 27/09 à 01/10	Arroz integral e feijão carioca  Carne desfiada  Salada de alface com tomate picado	Arroz integral com milho e feijão carioca  Isclas de frango com cebola  Salada de pepino com limão	Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha e salsa)  Hambúrguer caseiro  Opção: arroz integral com feijão  Salada de folhas	Arroz integral e feijão preto  Filé de frango grelhado  Farofinha de cenoura c/ banana  Salada de alface com vinagrete	Arroz integral e feijão carioca  Filé de peixe empanado ao forno  Creme de milho  Salada de acelga
	2ª semana: 08/09 à 10/09  4ª semana: 20/09 à 24/09	Arroz integral e feijão branco  Almondegas assadas  Salada de alface, milho e ervilha	Arroz integral e feijão carioca  Peixe ao molho  Salada de rúcula com manga	Macarrão a bolonhesa com molho e manjericão  Opção: arroz integral com feijão  Salada de repolho roxo	Arroz integral e feijão carioca  Escondidinho de frango com purê de batata  Salada de alface com vinagrete	Arroz integral e feijão preto  Omelete de legumes ao forno  Salada mix de folhas
SOBREMESA	1ª, 3ª e 5ª SEMANAS	Creme de mamão papaya	Mexerica	Abacaxi	Banana	Salada de fruta
	2ª & 4ª SEMANAS	Banana com aveia	Melancia	Maçã	Laranja em gomos	Creme de abacate

**Obs.:** Este cardápio está sujeito a alterações devido qualidade e disponibilidade dos produtos frescos;