



CARDÁPIO - Dezembro 2020

1º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Carne cozida com batata e cenoura/ arroz, feijão/ salada de alface e tomate	Ovos mexidos/ arroz, feijão/ salada de acelga, cenoura crua e tomate	Frango refogado com cenoura e mandioquinha/ arroz, feijão/ salada de repolho	Carne moída com abóbora/ arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Frango desfiado com milho/ macarrão ao molho/ salada de repolho e tomate

2º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nuggets de frango / arroz, feijão/ salada de repolho, cenoura crua e tomate	Carne moída com batata/ arroz, feijão/ salada de alface	Frango refogado com espinafre/ arroz, feijão/ salada de tomate	Carne cozida com chuchu e cenoura/ arroz, feijão/ salada de alface	Frango cozido ao molho/ macarrão/ salada de acelga e tomate

3º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Ovos cozidos / arroz, feijão/ salada de brócolis e tomate	Estrogonofe de frango/ arroz, feijão/ salada de alface e tomate	Carne cozida com batata e cenoura/ arroz, feijão/ salada de couve	Frango refogado com brócolis / arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Lasanha bolonhesa/arroz/ salada de escarola, tomate e cenoura crua

Observações:

Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade e disponibilidade dos mesmos;

O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas como "ao molho".

Em preparações com carne ou frango, é necessário utilizar legumes para dar cor e sabor (como tomates, salsinha ou pimentão, por exemplo);

Evitar o uso de temperos industrializados (caldos de carne e galinha Knorr, Sazon, etc.);

Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso.