



CARDÁPIO - Novembro 2020

1º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado	Frango assado com batata/ arroz, feijão/ salada de alface e tomate	Carne cozida com inhame/ arroz, feijão/ salada de repolho e tomate	Estrogonofe de frango/ arroz, feijão/ salada de acelga e tomate	Carne moída com abobrinha ralada/ macarrão ao molho/ salada de repolho

2º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Ovos mexidos com tomate/ arroz, feijão/ salada de beterraba	Frango refogado com brócolis/ arroz, feijão/ salada de tomate e pepino	Carne cozida com batata/ arroz, feijão/ salada de couve	Escondidinho de frango com purê de batata/ arroz, feijão/ salada de acelga	Panqueca de carne/ arroz, feijão/ salada de alface com cenoura crua

3º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Ovos cozidos com batata e cenoura/ arroz, feijão/ salada de alface	Carne louca desfiada/ arroz, feijão/ batata palito assada/ salada de tomate	Frango refogado com abobora/ arroz, feijão/ salada de repolho com cenoura	Carne moída com milho e ervilha/ arroz, feijão/ salada de beterraba	Frango desfiado/ macarrão ao molho/ salada de couve-flor

4º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Quibe de forno/ arroz, feijão/ salada de alface e cenoura ralada	Frango refogado com espinafre/ arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Farofa de linguiça com cenoura e couve/ arroz e feijão preto	Isclas de frango refogado/ creme de milho/ arroz, feijão/ salada de acelga e tomate	Carne louca desfiada com cenoura/macarrão ao molho/ salada de repolho com tomate

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.