



CARDÁPIO - Outubro 2020

1º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Carne cozida com cenoura e batata/ Arroz, feijão/ farofa de legumes	Frango desfiado / purê de batatas / Arroz, Feijão / salada de repolho com cenoura ralada	Quibe de forno/ Arroz , feijão / salada de brócolis e cenoura	Frango refogado com cenoura e ervilha/ Arroz, feijão /salada de alface e tomate	Carne moída com milho/ macarrão ao molho/ salada de couve-flor com cenoura cozida

2º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado	Iscas de frango refogado/ creme de milho/ arroz, feijão/salada de alface e tomate	Carne cozida com chuchu/ arroz, feijão / salada de cenoura ralada	Frango assado com batata/ arroz, feijão/ farofa de legumes	Carne moída com abobrinha ralada/ macarrão/ arroz/ salada de acelga

3º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Omelete de forno com legumes / Arroz, feijão/ salada de alface	Carne moída ao molho/ polenta/ arroz, feijão/ salada de repolho e tomate	Estrogonofe de frango/ arroz, feijão / salada de alface e tomate	Carne cozida com batata/ arroz, feijão/ salada de pepino	Frango refogado/ macarrão ao molho/ salada de repolho, tomate e cenoura

4º SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Carne louca desfiada/ purê de abóbora/ arroz, feijão/ salada de pepino	Frango desfiado com seleta de legumes/ arroz, feijão/ salada de pepino e tomate	Carne moída com abobrinha/ Arroz, feijão / salada de acelga e tomate	Frango cozido com batata e vagem / Arroz, feijão / salada de couve-flor	Macarrão ao molho com sardinha/ salada de acelga e cenoura ralada

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.