

Cardápio Mensal OUTUBRO/18

CARDÁPIO ALMOÇO GERAL – LICEU MAIRINQUE

Zeat



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/10/2018 Arroz/ Feijão Baby Beef Grelhado Fritas Empadão de Legumes Saladas Fruta	02/10/2018 Arroz/ Lentilha Filet de Frango à Pizzaiolo Espinafre Refogado Omelete de Forno Saladas Mousse de Chocolate/ Fruta	03/10/2018 Arroz/ Feijão Escalopinho de Alcatra Grelhado Legumes Festivos Mini Pastel de Queijo Saladas Fruta	04/10/2018 Arroz/ Feijão Frango Assado Vagem Refogada Parafuso à Primavera Saladas Gelatina /Fruta	05/10/2018 Arroz/ Feijão Salmão Grelhado Yakissoba Vegetariano Espetinho de Carne Grelhado Saladas Fruta
08/10/2018 Arroz/ Feijão Filet de Frango Grelhado Panachê de Legumes Goulash Saladas Fruta	09/10/2018 Arroz/ Feijão Preto Alcatra Grelhada Farofa de Cenoura com Linhaça Espetinho de Frango com Legumes Saladas Chandeles/ Fruta	10/10/2018 Arroz/ Feijão Filet de Frango à Milanesa Purê de Abóbora Carne Moída Refogada Saladas Fruta	11/10/2018 Arroz/ Feijão Filet ao M. Champignon Ervilha Sauté Lasanha 2 Queijos Gratinada Saladas Picolé/ Fruta	12/10/2018 FERIADO
15/10/2018 Arroz/ Feijão Filet de Frango ao M. Champignon Brócolos com Milho Torta de Carne Moída Saladas Fruta	16/10/2018 Arroz/ Lentilha Bife à Milanesa Creme de Milho Rolê de Frango Saladas Pudim de Leite/Fruta	17/10/2018 Arroz/ Feijão Feijoada Light Couve Refogada/ Farofa Escalopinho de Alcatra Grelhado Saladas Fruta	18/10/2018 Arroz/ Feijão Almôndegas ao Sugo Jardineira de Legumes Talharim Verde na Manteiga Saladas Eclair de Chocolate/Fruta	19/10/2018 Arroz/ Feijão Carne de Panela Batata ao Forno com Alecrim Espetinho de Peixe à Grega Saladas Fruta
22/10/2018 Arroz/ Feijão Bife com Queijo Legumes à Valenciana Souflê de Espinafre Saladas/Fruta	23/10/2018 Arroz/ Feijão Baby Beef ao M. Aspargos Brócolis com Tomate Cereja Frango à La King Saladas/Brigadeiro/ Fruta	24/10/2018 Arroz/ Feijão Filet de Frango Grelhado Escarola Refogada Hachis Parmentier Saladas/ Fruta	25/10/2018 Arroz/ Feijão Filet à Francesa Vagem com Cenoura Palito Espaguete com Brócolos Saladas/ Tortinha de Limão/ Fruta	26/10/2018 Arroz/ Feijão Filet de Peixe à Dorê Creme de Mandioquinha Bife à Rolê Saladas/ Fruta
29/10/2018 Arroz/ Feijão Strogonoff de Carne Batata Palha Quiche de Abobrinha Saladas/Fruta	30/10/2018 Arroz/ Feijão Preto Filet de Frango Grelhado Couve Flor à Dorê Carne Moída Refogada Saladas/ Pavê de Abacaxi / Fruta	31/10/2018 Arroz à Grega/ Feijão Linguado Grelhado Purê de Batatas Kibe Saladas/Fruta	01/11/2018 Arroz / Feijão Frango à Passarinho Macarrão à Bolonhesa Brócolos com Mandioquinha Saladas/Sorvete/Fruta	02/11/2018 FERIADO

Nutricionista: Dra. Kelly Christini Bonin - CRN-3/9854