



CARDÁPIO SETEMBRO/ 2024 – B1

DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Pré-Jantar
Segunda-feira 02/09	Maçã	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne grelhadas Escarola refogada com tomate	Mamão	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
Terça-feira 03/09	Banana	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango assado e desfiado com batatas Tomate cereja (cortado ao meio)	Pera	Creme de mandioca com carne moída
Quarta-feira 04/09	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne moída com abóbora Pepino em tirinhas	Melão	Creme de batatas com brócolis e frango
Quinta-feira 05/09	Melão	Arroz Feijão Carioca Omelete de espinafre Mandioquinha ao azeite e ervas	Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne
Sexta-feira 06/09	Manga	Arroz com inhame Feijão Carioca Estrogonofe de frango Batatas ao vapor	Banana	Sopa de grão de bico e legumes



DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Pré-Jantar
Segunda-feira 09/09	Banana	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne de panela com mandioca Beterraba ao azeite e ervas	Mamão	Canja (sopa de legumes, frango e arroz integral)
Terça-feira 10/09	Maçã	Arroz com inhame Feijão Carioca Frango em cubos com tomate e manjeriçõ Beterraba ao vapor	Abacaxi	Creme de abóbora com carne desfiada
Quarta-feira 11/09	Mamão	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne grelhada Abobrinha refogada	Banana	Polenta cremosa com carne moída
Quinta-feira 12/09	Manga	Arroz Feijão Preto Pernil refogado Couve manteiga refogada com tomate	Maçã	Risotinho de Caipira (Arroz cremoso com milho e ovos)
Sexta-feira 13/09	Melão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Filé de Pescada desfiado Purê de mandioquinha	Salada de frutas	Caldo verde saudável (sopa de batatas, carne e couve)



DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Pré-Jantar
Segunda-feira 16/09	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Filé de frango grelhado Couve-flor ao azeite e ervas	Melancia	Risotinho de caipira (arroz cremoso com milho e ovos)
Terça-feira 17/09	Manga	Arroz meio a meio Feijão Rosa (feijão carioca com beterraba) Isclas de carne grelhadas Escarola refogada	Maçã	Sopa de legumes e macarrão de letrinhas
Quarta-feira 18/09	Melão	Arroz Feijão Carioca Frango cremoso com milho Brócolis ao vapor	Banana	Sopa de mandioquinha com carne desfiada
Quinta-feira 19/09	Maçã	Arroz Feijão Branco Picadinho de legumes Tomate em cubinhos	Abacaxi	Creme legumes e frango desfiado
Sexta-feira 20/09	Morango	Arroz meio a meio Feijão Carioca Filé mignon suíno Legumes refogados	Laranja	Polenta com carne moída



DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Pré-Jantar
Segunda-feira 23/09	Pera	Arroz meio a meio Feijão Carioca Filé de frango grelhado Berinjela refogada	Melancia	Creme de mandioca com carne em cubos
Terça-feira 24/09	Melão	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne refogadas Espinafre refogado	Laranja	Sopa de legumes e frango
Quarta-feira 25/09	Manga	Arroz Grão de Bico espanhol (Grão de Bico com Carne e cenoura) Abobrinha grelhada	Ameixa	Polenta cremosa com carne moída e legumes
Quinta-feira 26/09	Banana	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne de panela Vagem ao azeite e ervas	Maçã	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
Sexta-feira 27/09	Abacate	Macarrão a bolonhesa Brócolis ao vapor	Salada de Frutas	Sopa de lentilha com legumes



DIA	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Pré-Jantar
Segunda-feira 30/09	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango em cubos Couve manteiga refogada com tomate	Maçã	Creme de batata doce com carne moída