



CARDÁPIO SETEMBRO/ 2024 – B2

<b>DIA</b>	<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Pré-Jantar</b>
<b>Segunda-feira 02/09</b>	Maçã	Arroz Feijão Carioca Isclas de carne grelhadas Escarola refogada Cenoura ralada Suco de Maracujá	Mamão	Risotinho de Frango (Arroz cremoso com frango e legumes)
<b>Terça-feira 03/09</b>	Banana	Arroz meio a meio Feijão Carioca Frango assado com batatas Salada de alface americana com rabanete e tomate cereja Laranja	Pera	Creme de mandioca com carne moída
<b>Quarta-feira 04/09</b>	Mamão	Arroz meio a meio Feijão Carioca Carne moída com abóbora Salada de repolho Melancia	Melão	Macarrão com brócolis e tiras de frango
<b>Quinta-feira 05/09</b>	Melão	Arroz Feijão Carioca Omelete de espinafre Mandioquinha ao azeite e ervas Salada de tomate Manga	Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne
<b>Sexta-feira 06/09</b>	Manga	Arroz com inhame Feijão Carioca Estrogonofe de frango Batata palha light Salada de alface, tomate e rabanete Maçã	Banana	Sopa de grão de bico e legumes



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



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

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



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