



**CARDÁPIO DE ALMOÇO - DEZEMBRO 2018  
OSWALD DE ANDRADE (TIPUANA)**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/dez	04/dez	05/dez	06/dez	07/dez
<b>Prato Base</b>	Arroz misto + feijão	Arroz misto + feijão	Arroz misto + feijão	Arroz misto + feijão preto	Arroz com cenoura + feijão
<b>Prato Principal</b>	Carne moída refogada com azeitona	Frango desfiado com ervas	Peixe assado no fubá	Cubos de carne ao molho madeira	Peito de Chester com molho de laranja
<b>Guarnição</b>	Macarrão ao sugo	Brocolis alho e óleo	Creme de milho	Batata sauté com alecrim	Farofa colorida
<b>Salada 1</b>	Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate
<b>Salada 2</b>	Cenoura ralada	Acelga	Alface americana	Beterraba ralada	Beterraba ralada
<b>Sobremesa</b>	Banana	Uva	Pera	Maçã	Manga
<b>Suco</b>	Suco de laranja com cenoura	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de manga	Suco de melancia	Suco de goiaba
	10/dez	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez
<b>Prato Base</b>	Arroz misto + feijão	Arroz misto + feijão	Arroz misto + feijão	Arroz misto + feijão preto	Arroz misto + feijão
<b>Prato Principal</b>	Estrogonofe de frango	Iscas de carne grelhada	Ovo cozido	Almondega caseira ao sugo	Sobrecoxa assada
<b>Guarnição</b>	Batata palito assada	Purê de mandioquinha	Legumes sauté (chuchu, cenoura e vagem)	Macarrão integral alho e azeite	Polenta mole
<b>Salada 1</b>	Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate
<b>Salada 2</b>	Alface roxa	Beterraba cozida	Agrião	Cenoura ralada	Pepino
<b>Sobremesa</b>	Melão	Uva	Maçã	Mamão	Pera
<b>Suco</b>	Suco de abacaxi	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de melão com limão	Suco de melancia
	17/dez				
<b>Prato Base</b>	Arroz misto + feijão				
<b>Prato Principal</b>	Carne de panela				
<b>Guarnição</b>	Batata sauté com ervas				
<b>Salada 1</b>	Alface com tomate				
<b>Salada 2</b>	Cenoura ralada				
<b>Sobremesa</b>	Uva				
<b>Suco</b>	Suco de laranja				

**Observações:**

Cardápio sujeito à alterações.

Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.

[www.nutrical.com.br](http://www.nutrical.com.br)