

PLACE TEENS - CARDÁPIO DE ALMOÇO - DEZEMBRO

Segunda 01	Terça 02	Quarta 03	Quinta 04	Sexta 05
Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Espaguete ao sugo	<i>Almoço de Natal:</i> Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto
Picadinho de Frango	Iscas de Carne	Filé de Frango	Mini Esfiha de Carne	Ovo estrelado
Purê de Mandioquinha	Couve refogada	Jardineira de Legumes	Milho no vapor	Abóbora corada
Salada	Salada	Salada	<i>Salada: Mix de Folhas c/ Tomatinhos Cereja</i>	Salada
Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Salada de Frutas e Suco	Fruta e Suco
Segunda 08	Terça 09	Quarta 10	Quinta 11	
Arroz	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Parafuso ao sugo	
Strogonoff de Frango	Filé de Peixe (empanado)	Carne desfiada	Filé de Sobrecoxa	
Batata Palha	Brócolis no vapor	Cenoura ondulada c/ Milho	Abobrinha c/ Tomate e Queijo branco	
Salada	Salada	Salada	Salada	
Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	

Obs.
 As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.

Cila Omine
Nutricionista
CRN3 5440

Cila Omine Iata