

PLACE TEENS - CARDÁPIO DE JANTAR - DEZEMBRO

Segunda 01	Terça 02	Quarta 03	Quinta 04	Sexta 05
Arroz e Feijão	Arroz e Grão-de-Bico	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Kibe assado	Frango desfiado	Carne assada c/ molho	Filé de Peixe (grelhado)	Filé de Sobrecoxa
Brócolis no vapor	com Legumes	Batata corada	Pirão	Couve-flor no vapor
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco
Segunda 08	Terça 09	Quarta 10	Quinta 11	
Arroz e Feijão	Macarrão ao sugo	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	
Escalopinho ao molho	Picadinho de Frango	Omelete na chapa	Carne moída	
Farofa de Banana (c/ aveia)	Chuchu refogado	Batata doce Rústica	Beterraba no vapor	
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 Ilatu