


## PLACE TEENS - CARDÁPIO DE JANTAR - DEZEMBRO

Segunda 01	Terça 02	Quarta 03	Quinta 04	Sexta 05
Arroz e Feijão Kibe assado Brócolis no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Grão-de-Bico Frango desfiado com Legumes Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne assada c/ molho Batata corada Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Peixe (grelhado) Pirão Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Filé de Sobrecoxa Couve-flor no vapor Salada Fruta e Suco
Segunda 08	Terça 09	Quarta 10	Quinta 11	
Arroz e Feijão Escalopinho ao molho Farofa de Banana (c/ aveia) Salada Fruta e Suco	Macarrão ao sugo Picadinho de Frango Chuchu refogado Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Omelete na chapa Batata doce Rústica Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Carne moída Beterraba no vapor Salada Fruta e Suco	
<p>Obs.</p> <p>As saladas, frutas e sucos serão variados de acordo com a safra/estação.</p>				<p><b>Cila Omine</b> <b>Nutricionista</b> <b>CRN3 5440</b></p> <p><i>Cila Omine Ikato</i></p>