

CARDÁPIO DE JANTAR - ESCOLA PLACE - FEVEREIRO

Segunda 02	Terça 03	Quarta 04	Quinta 05	Sexta 06
Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Mararrão ao sugo
Escalopinho ao molho	Frango desfiado	Filé de Peixe (grelhado)	Ovo estrelado	Iscas de Frango
Couve refogada	com Legumes	Polenta cremosa	Cenoura ondulada	Chuchu no vapor
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco
Segunda 09	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13
Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Kibe assado	Filé de Frango	Carne assada	Filé Mignon Suíno c/ molho	Nuggets de Frango (caseiro)
Creme de Abóbora	Repolho refogado c/ Milho	Couve-flor no vapor	Farofa Nutritiva (c/ aveia)	Batata sauté
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco	Fruta e Suco
Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 19	Sexta 20
			Macarrão ao sugo Filé de Sobrecoxa Abobrinha no vapor Salada Fruta e Suco	Arroz e Feijão Omelete na chapa Jardineira de Legumes Salada Fruta e Suco
Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27
Arroz e Feijão	Arroz e Lentilha	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Picadinho de Carne	Filé de Frango	Bobó de Frango	Torta de Carne desfiada	Filé de Peixe (empanado)
Brócolis salteado	Purê de Mandioquinha	Beterraba no vapor	com Legumes	Acelga c/ Cenoura no vapor
Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
Fruta e Suco	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 Omíne
 Nutricionista
 CRN3 5440

Cila Omíne | Nutri