

## CARDÁPIO AGOSTO 2023 - SETOR NUTRIÇÃO

### NUTRICIONISTA: REGINA REIS

### CRN4: 12100951

1. TODOS OS DIAS TEM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO MUDANDO APENAS GUARNIÇÃO E PROTEÍNA
2. TODOS OS DIAS DE SALADA FIXA: ALFACE, TOMATE E CEBOLA
3. TODOS OS DIAS SOBREMESA SERÁ FRUTA DO DIA DENTRE ESSAS: MELÃO, MELANCIA, BANANA, MAÇÃ, PERA, TANGERINA, LARANJA, MAMÃO, MANGA, GOIABA, UVA
4. CASO TENHA UMA SOBREMESA DIFERENCIADA SERÁ SINALIZADO NO CARDÁPIO

Segunda	Terça 01/08	Quarta 02/08	Quinta 03/08	Sexta 04/08
	A: Picadinho de frango Brócolis e couve-flor J: Omelete com espinafre Berinjela e Abobrinha	A: Carne ensopada Cenouras J: Peixe grelhado Purê de batata	A: Frango Xadrez Chuchu ao alho J: Carne moída Abóbora	A: Carne assada Vagem na manteiga J: Frango Creme de milho
Segunda 07/08	Terça 08/08	Quarta 09/08	Quinta 10/08	Sexta 11/08
A: Frango em cubos Abóbora J: Peixe ensopado Cenoura e batata	A: Filé de peixe Beterraba cozida J: Ovos mexidos Espinafre	A: Filé de frango Guarnição a francesa J: Carne moída Macarrão parafuso	A: Bife a cavalo Abóbora cozida J: Frango em tiras Seleta de legumes	A: Strogonoff de frango Batata sauté J: Caldo verde saudável
Segunda 14/08	Terça 15/08	Quarta 16/08	Quinta 17/08	Sexta 18/08
A: Carne de panela Legumes sortidos J: Frango desfiado Creme de milho	A: Sobrecoxa assada Purê de batatas J: Ovos mexidos Jardineira de legumes	A: Filé de peixe grelhado Brócolis J: Frango grelhado Abobrinha	A: Frango xadrez Chuchu ao alho J: Carne moída Macarrão parafuso	A: Carne em tiras acebolada Abobrinha e cenoura J: Frango em cubos Batata doce
Segunda 21/08	Terça 22/08	Quarta 23/08	Quinta 24/08	Sexta 25/08
A: Strogonoff de frango Batata cozida J: Carne moída Abobrinha e abobora	A: Peixe grelhado Brócolis J: Ovos mexidos Espinafre	A: Ensopado de frango Batata e cenoura J: Gorjão de peixe Legumes sortidos	A: Escondidinho de carne moída J: Ovos cozidos Macarrão ao alho	A: Frango a pizzaiolo Mix de couve flor e J: Carne desfiada Chuchu Sob: Salada de frutas
Segunda 28/08	Terça 29/08	Quarta 30/08	Quinta 31/08	Sexta
A: Panqueca de carne Cenoura e Beterraba J: Ovos mexidos Abóbora e Brócolis	A: Sobrecoxa assada Quiabo/Chuchu J: Filé de peixe grelhado Brócolis	A: Lasanha a bolonhesa Abobrinha e cenoura J: Frango em cubos Batata doce	A: Peixe grelhado Brócolis J: Risotinho de frango com legumes sortidos gratinados	