

## CARDÁPIO ALMOÇO – Novembro - 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
	Arroz Integral e Lentilha, Frango Cremoso, Batata Doce Assada. Salada: Pepino e Cenoura. Sobremesa: Frutas	Arroz, Feijoada Light, Acelga Refogada. Farofa de Legumes. Salada: Pepino e Beterraba. Sobremesa: Fruta.	Macarrão Alho e Óleo, Frango com Ervilha e Milho. Abobrinha com chuchu refogados. Salada: Cenoura. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Peixe Assado, Purê de Abobora. Salada: Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz e Feijão, Ovo no vapor, Legumes refogados. Salada: Mix de Folhas e tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz Integral e Feijão, Estrogonofe de Carne, Chuchu refogado. Salada: Mix de folhas e tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz, Feijoada Light, Escarola Refogada, Farofa de Legumes. Salada: Mix Folhas e Beterraba. Sobremesa: Frutas	Macarrão com molho com Almôndegas, Couve-flor e Cenoura Refogada. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Filé Suíno, Purê de Batata. Salada: Repolho e cenoura. Sobremesa: Frutas.
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Arroz e Feijão, Omelete de Espinafre, Legumes Refogados. Salada: Mix Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz Integral e Feijão, Quibe de Forno, Purê mandioquinha. Salada: Mix de folha e Brocolis Cozido. Sobremesa: Fruta.	Arroz, Feijoada Light, Folhas de Brócolis Refogada. Farofa de Legumes, Salada: Cenoura. Sobremesa: Fruta.	Macarrão Molho ao Sugo, Sobrecoxa assada, Jardineira de Legumes. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Moqueca de Abobrinha, Purê de batata. Salada: Pepino e tomate. Sobremesa: Frutas
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Arroz e Feijão, Caçarola de Legumes, Batata Doce Assada. Salada Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: frutas	Arroz Integral e Ervilha, Frango cremoso, Batata assada. Salada: Mix de folhas e tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz, Feijoada Light, Couve Refogada. Farofa de Legumes, Ovo Cozido. Salada: Pepino. Sobremesa: Fruta.	Macarrão Alho e Óleo, Filé de Carne cozido ao molho. Abobrinha com chuchu refogados. Salada: Cenoura. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Peixe assado, Purê de Mandioquinha. Salada: Mix de Folhas e beterraba. Sobremesa: Frutas.
<b>30</b>				
Arroz e Feijão, Legumes a Chinesa. Batata assada. Salada: Mix Folhas e Pepino. Sobremesa: Fruta.				

Marcia Waleria Souza Raimundo - Nutricionista CRN 3 - 40858/8

**Empresa: Congosto**

Rua Cisplatina, 82 - Ipiranga - São Paulo - SP

Telefone: (11) 2113-0010

**Cardápio Vegetariano**