

CARDÁPIO – Julho - 2021

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					01	02
ALMOÇO					Macarrão moho ao sugo, Almôndegas, Jardineira de Legumes. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Peixe Assado, Purê de Mandioquinha. Salada: Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.
SOPA					Feijão de manteiga, Carne e Mix de Legumes verduras	Creme de Madioquinha, Frango
JANTA					Arroz e Feijão, Omelete de Espinafre, Legumes Refogados. Salada: Mix Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Sopa Batatas (Batata, Mandioquinha, Batata Doce). Sobremesa Fruta
		05	06	07	08	09
ALMOÇO		Arroz e Feijão, Filé Frango Grelhado, Caçarola de Legumes. Salada Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: frutas	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 Molho ao Sugo, Sobrecoxa assada, Jardineira de Legumes. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	
SOPA		Arroz, Carne e Mix de Legumes	Creme de Lentilha, Batatas e Carne	Mix de Legumes com Frango	Arroz, Frango e Mix de Legumes	Feriado
JANTA		Arroz e Feijão, Peixe Assado, Purê de Mandioquinha. Salada: Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz e Feijão, Frango com Ervilha e Milho, Purê Batata Doce. Salada: Mix de folhas e tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Omelete de Espinafre, Legumes Refogados. Salada: Mix Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz e Feijão, Carne Cebola e Tomate, Batata Doce Assada. Salada Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: frutas	
		12	13	14	15	16
ALMOÇO		Arroz e Feijão, Estrogonofe de frango, Batata Doce Assada. Salada Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: frutas	Arroz Integral e Feijão, Quibe de Forno, Purê mandioquinha. Salada: Mix de folha e Brocolis Cozido. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Filé Suino Acebolado, Purê de Inhame. Farofa de Legumes, Salada: Cenoura. Sobremesa: Fruta.	Macarrão moho ao sugo, Almôndegas, Couve flor. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Moqueca de Abobrinha, Purê de batata. Salada: Pepino e tomate. Sobremesa: Frutas
SOPA		Feijão, Carne, Mix de Legumes e verdura	Frango e Mix de Legumes e verduras	Grão de Bico, Carne e Mix de Legumes	Creme de Madioquinha, Frango	Creme de Ervilha, Batatas, Carne, legumes e verdura
JANTA		Arroz e Feijão, Omelete de Espinafre, Legumes Refogados. Salada: Mix Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz e Feijão, Frango com Especiarias, Purê Batata. Salada: Mix de Folha e Tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Tirinhas de Carne Acebolada, Legumes Refogados. Salada: Mix Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz e Feijão, Legumes a Chinesa. Batata assada. Salada: Mix Folhas e Pepino. Sobremesa: Fruta.	Sopa Legumes com Carne. Sobremesa Fruta
		19	20	21	22	23
ALMOÇO		Arroz e Feijão, Legumes a Chinesa com Tirinhas de Carne. Batata Assada. Salada: Mix Folhas e Pepino. Sobremesa: Fruta.	Arroz Integral e Ervilha, Frango Cremoso, Inhame Assada. Salada: Mix de folhas e tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz, Feijoada Light, Couve Refogada. Farofa de Legumes. Salada: Pepino. 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.
SOPA		Feijão, Carne, Mix de Legumes e verdura	Creme de ervilha, frango, legumes e verdura	Frango e Batata e Cenoura	Feijão, Carne e Mix de Legumes e verdura	Frango e Mix de Legumes e verdura
JANTA		Arroz e Feijão, Filé Suino, Purê de Inhame. Salada: Repolho e cenoura. Sobremesa: Frutas.	Arroz e Feijão, Frango com molho, Batata assada. Salada: Mix de folhas e tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Peixe Assado, Purê de Abobora. Salada: Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz e Feijão, Carne Grelhada, Batata Doce Assada. Salada Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: frutas	Sopa: Grão de Bico com Carne. Sobremesa Fruta
		26	27	28	29	30
ALMOÇO		Arroz e Feijão, Omelete de Espinafre, Legumes Refogados. Salada: Mix Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.	Arroz Integral e Feijão, Estrogonofe de Carne, Batata Assada. Salada: Mix de folha e Tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Carne Acebolada, Escarola Refogada, Purê de Abobora. Salada: Mix Folhas e Beterraba. Sobremesa: Frutas	Macarrão Carne Cozida com Batata, Cenoura, Ervilha e Milho. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Filé Suino, Purê de Inhame. Salada: Repolho e cenoura. Sobremesa: Frutas.
SOPA		Grão de Bico, Carne e Mix de Legumes	Frango e Mix de Legumes e verduras	Mix de Legumes com Frango	Arroz, Carne e Mix de Legumes	Creme de Feijão Branco, Filé Suino e Mix de Legumes
JANTA		Arroz e Feijão, Carne Moida Especiarias, Purê Inhame. Salada: Mix de Folha e Tomate. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Frango Cebola e Tomate, Purê Abobora. Salada: Mix de Folha. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Coxa e Sobrecoxa Assada, Acelga Refogada, Mix de Legumes Assado. Salada: Mix Folhas e Beterraba. Sobremesa: Frutas	Arroz e Feijão, Legumes a Chinesa com Tirinhas de Frango. Batata assada. Salada: Mix Folhas e Pepino. Sobremesa: Fruta.	Sopa: Caldo Verde. Sobremesa Fruta

Empresa: Congosto

Rua Cisplatina, 82 - Ipiranga - São Paulo - SP - Fone (11) 2113-0010 - Nutricionista: Marcia Waleria Souza Raimundo - CRN 3 - 40858/8