

## CARDÁPIO ALMOÇO – Janeiro - 2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
Arroz e Feijão, Caçarola de Legumes, Batata Doce Assada. Salada Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: frutas	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 Mandioquinha. Salada: Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.
<b>SOPA</b>				
Frango e Mix de Legumes e verdura	Creme de Ervilha, Batatas e Carne	Feijão, Frango e Legumes	Feijão de manteiga, Carne e Mix de Legumes verduras	Creme de Madioquinha, Frango
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</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 Suino, Purê de Batata. Salada: Repolho e cenoura. Sobremesa: Frutas.
<b>SOPA</b>				
Arroz, Carne e Mix de Legumes	Creme de Lentilha, Batatas e Carne	Mix de Legumes com Frango	Arroz, Frango e Mix de Legumes	Creme de Feijão Branco, Pernil sem gordura e Mix de Legumes
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</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>SOPA</b>				
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
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Feriado	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, Almôndegas, Jardineira de Legumes. Salada: Mix de Folhas. Sobremesa: Fruta.	Arroz e Feijão, Peixe Assado, Purê de Abobora. Salada: Mix de Folhas e Tomate. Sobremesa: Frutas.
<b>SOPA</b>				
Feriado	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

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

**Empresa: Congosto**

Rua Cisplatina, 82 - Ipiranga - São Paulo - SP

Telefone: (11) 2113-0010

**Cardápio Vegetariano**