



CARDÁPIO AGOSTO - MIGUILIM



SEMANA 1 03/08 a 07/08	ALMOÇO					
	Prato Base	Prato Principal	Prato Principal (opção vegetariana)	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Arroz Branco e Feijão Branco	Lombo Suíno assado	Quibe de Abóbora <i>Contém: glúten</i>	Couve refogada	Salada	Fruta
Terça-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado	Falafel	Creme de Espinafre <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta
Quarta-feira	Arroz Integral	Estrogonofe de Carne <i>Contém: lactose</i>	Estrogonofe de Cogumelos <i>Contém: lactose</i>	Batata Assada com Alecrim	Salada	Fruta
Quinta-feira	Macarrão Integral com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Sobrecoxa assada com Alecrim	Canelone de Abobrinha com Queijo <i>Contém: lactose</i>	Chuchu refogado	Salada	Creme de Manga com Banana e Maracujá
Sexta-feira	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Mexido	—	Mix de Legumes	Salada	Fruta

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748



CARDÁPIO AGOSTO - MIGUILIM



SEMANA 2 10/08 a 14/08	ALMOÇO					
	Prato Base	Prato Principal	Prato Principal (opção vegetariana)	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Arroz Branco e Lentilha	Bife de Panela	Quibe de Brócolis <i>Contém: glúten</i>	Farofa de Legumes <i>Contém: glúten</i>	Salada	Fruta
Terça-feira	Macarrão Integral ao Alho e Óleo <i>Contém: glúten e ovo</i>	Ragu de Carne Suína	Polpetta de Legumes <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Mix de Legumes	Salada	Fruta
Quarta-feira	Arroz Branco e Feijão Preto	Peixe Assado com Brócolis e Batata	Hambúrguer de Ervilha <i>Contém: glúten e ovo</i>	Couve refogada	Salada	Fruta
Quinta-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete	_____	Abobrinha assada com Azeite e Alecrim	Salada	Fruta
Sexta-feira	Arroz Integral e Feijão Preto	Fricassé de Frango <i>Contém: glúten e lactose</i>	Fricassé de Palmito <i>Contém: glúten e lactose</i>	Vagem refogada	Salada	Fruta

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748



CARDÁPIO AGOSTO - MIGUILIM



SEMANA 3 17/08 a 21/08	ALMOÇO					
	Prato Base	Prato Principal	Prato Principal (opção vegetariana)	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Picadinho de Lombo Suíno com Cenoura	Picadinho de Cogumelos com Legumes	Abobrinha refogada	Salada	Fruta
Terça-feira	Macarrão Integral <i>Contém: glúten e ovo</i>	Molho à Bolonhesa	Molho de Tomate com Grão de Bico	Mix de Legumes	Salada	Fruta
Quarta-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado	Kafta Veggie	Creme de Espinafre <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta
Quinta-feira	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Mexido	—	Couve-flor e Brócolis ao Alho e Óleo	Salada	Creme de Abacate com Banana
Sexta-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Sobrecoxa assada com Alecrim	Tofu à Milanese <i>Contém: glúten e ovo</i>	Purê de Batata <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748



CARDÁPIO AGOSTO - MIGUILIM



SEMANA 4 24/08 a 28/08	ALMOÇO					
	Prato Base	Prato Principal	Prato Principal (opção vegetariana)	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Tiras de Frango de Acebolado	Quibe de Berinjela <i>Contém: glúten</i>	Abóbora Cabotiã Assada	Salada	Fruta
Terça-feira	Arroz Integral e Grão de Bico	Filé Mignon Suíno assado com Ervas	Barquete de Abobrinha com Tofu	Mix de Legumes	Salada	Fruta
Quarta-feira	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete com Tomate e Salsinha	—	Espinafre ao Alho e Óleo	Salada	Fruta
Quinta-feira	Arroz Branco e Feijão Preto	Filé de Peixe grelhado	Hambúrguer de Quinoa com Legumes <i>Contém: ovo</i>	Purê de Batata <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta
Sexta-feira	Macarrão Integral com Molho de Tomates <i>Contém: glúten e ovo</i>	Carne Louca	Polpetta de Legumes <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Couve-Flor e Cenoura com Azeite e Ervas	Salada	Fruta

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748