

## CARDÁPIO EXPRESS - SETEMBRO

DATA	DIA	FOLHAS VERDES	LEGUMES	SALADA	ARROZ 01	ARROZ 02	FEIJÃO 01	FEIJÃO 02	GUARNIÇÃO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02	OPÇÃO OVO	SOBREMESA	SUCO 1	SUCO 2
2/set	SEG	Acelga	Milho cozido	Batata com maionese	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Purê de batata	Strogonoff de frango	Omelete de carne	Ovo cozido	Melancia	Caju	Goiaba
3/set	TER	Repolho	Tomate Rodelas	Berinjela cozida em cubos	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Spaghetti ao molho sugo	Torta de frango	Enopado de carne com legumes	Ovo cozido	Melão	Manga	Acerola
4/set	QUA	Alface americano	Beterraba ralada	Mix de legumes	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Legumes gratinados	Frango acebolado	Lasanha de carne	Ovo cozido	Banana	Goiaba	Frutas
5/set	QUI	Acelga	Tomate cubos	Cenoura ralada	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Spaghetti alho e óleo	Isca de frango	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Laranja	Graviola	Manga
6/set	SEX	Alface americano	Vinagrete	Milho	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Farofa de manteiga	Cubos de Frango	Quiabada	Ovo cozido	Gelatina	Frutas	Umbu
7/set	SÁB														
8/set	DOM														
9/set	SEG	Alface	Cenoura refogada	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Spaghetti ao molho sugo	Frango Xadrez	Carne grelhada acebolada	Ovo cozido	Melão	Caju	Acerola
10/set	TER	Repolho	Beterraba ralada	Tabule	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Purê misto	Frango cozido	Torta sertaneja	Ovo cozido	Banana	Umbu	Goiaba
11/set	QUA	Acelga	Tomate rodela	Cole slaw	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Farofa de manteiga	Panqueca de frango	Isca de carne acebolada	Ovo cozido	Melancia	Graviola	Manga
12/set	QUI	Alface	Berinjela cozida em cubos	Mix de legumes	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Spaghetti ao molho sugo	Isca de frango acebolada	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Laranja	Cajá	Frutas
13/set	SEX	Alface	Tomate cubos	Beterraba cozida	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Legumes gratinados	Frango assado	Lasanha de carne	Ovo cozido	Gelatina	Goiaba	Manga
14/set	SAB														
15/set	DOM														
16/set	SEG	Alface	Milho	Mix de legumes	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Farofa de manteiga	Frango assado	Isca de carne acebolada	Ovo cozido	Melancia	Goiaba	Caju
17/set	TER	Alface	Cenoura	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Batata sauté	Frango grelhado	Strogonoff de carne	Ovo cozido	Banana	Umbu	Acerola
18/set	QUA	Acelga	Repolho	Batata com maionese	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Spaghetti alho e óleo	Enopado de frango	Carne grelhada acebolada	Ovo cozido	Melão	Cajá	Graviola
19/set	QUI	Alface	Tomate rodela	Cenoura ralada	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Farofa de cenoura	Isca de frango acebolada	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Melancia	Graviola	Manga
20/set	SEX	Alface	Beterraba ralada	Tabule	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Pirão	Omelete de frango	Cozido	Ovo cozido	Gelatina	Goiaba	Cajá
21/set	SAB														
22/set	DOM														
23/set	SEG	Alface	Cenoura	Cole slaw	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Spaghetti ao molho sugo	Isca de frango	Enopado de carne com legumes	Ovo cozido	Melão	Caju	Acerola
24/set	TER	Alface	Milho	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Farofa de manteiga	Panqueca de frango	Carne grelhada acebolada	Ovo cozido	Banana	Umbu	Goiaba
25/set	QUA	Acelga	Tomate cubos	Mix de legumes	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Purê de batata	Strogonoff de frango	Torta sertaneja	Ovo cozido	Melancia	Graviola	Acerola
26/set	QUI	Alface	Repolho	Tabule	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Legumes cozidos	Frango assado	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Banana	Cajá	Frutas
27/set	SEX	Alface	Beterraba ralada	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Vatapá	Xinxim de galinha	Isca de carne acebolada	Ovo cozido	Gelatina	Caju	Manga
28/set	SAB														
29/set	DOM														
30/set	SEG	Alface	Cenoura	Tomate rodela	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinha	Feijão preto	Purê de batata	Cubos de Frango	Strogonoff de carne	Ovo cozido	Melancia	Graviola	Goiaba

FERIADO