



ALMOÇO - FÉRIAS NO OSWALD INTEGRAL - UNIDADE GIRASSOL II

JANEIRO / 2020

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	6	7	8	9	10
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão preto	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão preto
Prato Principal	Estrogonofe de carne	Frango assado	Carne moída refogada com azeitona	Frango xadrez	Feijoadinha (carne em cubos e linguiça de frango)
Guarnição	Batata palito assada	Farofa de cenoura	Nhoque ao sugo	Yakissoba de legumes	Couve manteiga refogada
Salada	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada	Vagem refogada	Milho cozido	Cenoura baby	Ovo cozido	Beterraba ralada
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Brigadeiro de colher
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	13	14	15	16	17
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + feijão	Arroz + Feijão preto	Arroz + Feijão
Prato Principal	Quibe de forno	Fricassê de frango com batata palha	Isclas de carne ao molho vermelho	Frango empanado assado	Peixe assado com tomate e pimentão colorido
Guarnição	Esfiha de queijo	Cuzcuz de legumes	Macarrão no azeite	Creme de milho	Purê misto de batatas
Salada	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate cereja	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada	Grão de bico temperado	Rodelas de pepino	Tabule	Beterraba cozida	Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Palha italiana	Fruta da época	Gelatina
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	20	21	22	23	24
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Preto	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Prato Principal	Carne assada	Filé de frango à parmegiana	Cubos de carne ao molho madeira	Peixe assado com cebola e tomate	Almondega assada
Guarnição	Lasanha de queijo muçarela e peito de peru	Brocolis refogado	Farofa de abobrinha	Batata sauté	Macarrão ao sugo
Salada	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate	Alface e tomate
Salada	Folhas mistas	Milho verde	Pepino	Beterraba cozida	Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de maracujá	Fruta da época	Gelatina
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta

Obs: Cardápio sujeito a alterações.
Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.