CARDÁPIO - JANEIRO DE 2024

	Segunda-feira 08/01	Terça-feira 09/01	Quarta-feira 10/01	Quinta-feira 11/01	Sexta-feira 12/01
1ª Semana	• Arroz + Feijão • Carne moída refogada • Milho refogado	• Arroz + Feijão • Frango com cenoura e cebolinha • Abobrinha ralada refogada	• Arroz + Feijão • Pernil desfiado com tomate e pimentão • Batata souté	• Arroz + Feijão • Frango assado com batata • Salada de couve flor e brócolis	• Arroz + Feijão • Molho bolonhesa enriquecido com beterraba e espinafre • Macarrão parafuso **(CONTÉM GLÚTEN)**
	Segunda-feira 15/01	**Terça-feira 16/01**	**Quarta-feira 17/01**	**Quinta-feira 18/01**	**Sexta-feira 19/01**
2ª Semana	• Arroz + Feijão • Carne moída com tomate • Creme de mandioquinha	• Arroz + Feijão • Frango ao creme de inhame • Cubinhos de cenoura refogados	• Arroz + Feijão • Tirinhas suínas • Chuchu com tomate e manjericão	• Arroz + Feijão • Sobrecoxa com quiabo • Salada de beterraba	• Arroz + Feijão • Molho bolonhesa enriquecido com beterraba e espinafre • Macarrão parafuso **(CONTÉM GLÚTEN)**
	Segunda-feira 22/01	**Terça-feira 23/01**	**Quarta-feira 24/01**	**Quinta-feira 25/01**	**Sexta-feira 26/01**
3ª Semana	• Arroz + Feijão • Iscas de frango grelhadas • Abóbora assada	• Arroz + Feijão • Desfiado bovino • Salada de grão de bico, cenoura e tomate	• Arroz + Feijão • Lombo assado com batata • Ratatuille	• Arroz + Feijão • Sobrecoxa com quiabo • Creme de milho	• Arroz + Feijão • Molho bolonhesa enriquecido com beterraba e espinafre • Macarrão parafuso **(CONTÉM GLÚTEN)**
	Segunda-feira 29/01	**Terça-feira 30/01**	**Quarta-feira 31/01**		
4ª Semana	• Arroz + Feijão • Picadinho ao molho roti **(CONTÉM GLÚTEN)** • Creme de couve flor	• Arroz + Feijão • Sobrecoxa assada com abóbora • Brócolis no alho e óleo	• Arroz + Feijoadinha • Picadinho suíno com cebolinha • Farofinha de cenoura e couve		

Todos os dias há salada no cardápio, composta por folhas e legumes que variam de acordo com a sazonalidade dos produtos.
Itens potencialmente alergênicos (leite e derivados, ovo, glúten, castanhas, etc.) estarão em destaque no cardápio, na frente de cada preparação.
O cardápio pode sofrer alterações sem aviso prévio caso haja indisponibilidade de algum item, que será substituído por outro de igual valor nutricional.

Fabiana Ribeiro Lima - Nutricionista CRN³: 35991

Fabiana Ribeiro
Nutricionista
CRN - 35991