

REFEIÇÃO	SEGUNDA - 05/01	TERÇA – 06/01	QUARTA – 07/01	QUINTA – 08/01	SEXTA – 09/01
Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, carne assada, farofinha com legumes, pãozinho com alho. Saladas: cenoura ralada e milho	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa. Saladas: cenoura cozida e couve-flor	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, batata sorriso. Saladas: chuchu e brócolis	Arroz, feijão, massa com coraçõzinho, brócolis ao vapor. Saladas: beterraba e vagem

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 12/01	TERÇA – 13/01	QUARTA – 14/01	QUINTA – 15/01	SEXTA – 16/01
Almoço	Massa à bolonhesa, feijão, jardineira de legumes. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, panqueca de carne, moranga refogada. Saladas: cenoura cozida e milho	Arroz, feijão, frango grelhado, batata palito. Saladas: beterraba e chuchu	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga. Saladas: chuchu com ovos e cenoura cozida	Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, batata corada. Saladas: brócolis e chuchu

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 19/01	TERÇA – 20/01	QUARTA – 21/01	QUINTA – 22/01	SEXTA – 23/01
Almoço	Carreteiro, feijão, milho na manteiga. Saladas: couve-flor e cenoura cozida	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata. Saladas: rúcula e tomate-cereja	Massa à bolonhesa, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão-vermelho, coxinha da asa assada, polenta cremosa. Saladas: beterraba e vagem	Arroz, feijão, carne assada, farofinha caseira. Saladas: chuchu com ovos e brócolis

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 26/01	TERÇA – 27/01	QUARTA – 28/01	QUINTA – 29/01	SEXTA – 30/01
Almoço	Feriado	Massa à bolonhesa, feijão, omelete de folhas. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, hamburguinho, purê de mandioquinha. Saladas: beterraba coz e chuchu	Massa, feijão, frango com molho, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, rocambole de carne com queijo, purê de batata. Saladas: couve-flor e milho

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 02/02	TERÇA – 03/02	QUARTA – 04/02	QUINTA – 05/02	SEXTA – 06/02
Almoço	Arroz, feijão, bife e frango, purê de batata. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão carne assada, farofinha com legumes, pãozinho com alho. Saladas: beterraba e chuchu com ovos	Massa, coraçõzinho de frango, feijão, quibebe. Saladas: brócolis e cenoura cozida com ervilhas	Arroz, bife grelhado, batata corada. Saladas: tomate cereja e vagem	Arroz, feijão, carne panela desfiada, polenta cremosa. Saladas: folhas verde e cenoura ralada

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 09/02	TERÇA – 10/02	QUARTA – 11/02	QUINTA – 06/02	SEXTA – 07/02
----------	-----------------	---------------	----------------	----------------	---------------



Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso. Saladas: cenoura ralada e vagem com ovos	Carreteiro, feijão, milho na manteiga. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, coxinha assada, polenta cremosa. Saladas: beterraba cozida e couve-flor	Arroz, lentilha, carne assada, farofinha com legumes, pãozinho com alho. Saladas: brócolis e cenoura cozida	Arroz, feijão, massa com coraçõzinho, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate
---------------	--	--	--	--	--

* *Este cardápio está sujeito a alterações.*

* *Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.*

* *Os sucos são naturais ou feitos com polpa de frutas.*

* *A maioria das preparações é elaborada em nossa cozinha.*

* *A cozinha é abastecida semanalmente com alguns produtos orgânicos da nossa Sede Campestre*

Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN2 4510
LabPort,v.1,AF,30/12/25

