ALMOCO

dez/21

	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO	SALADA	PRATO PRINCIPAL	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO VEGETARIANA	SOBREMESA
06 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE COUVE	BIFE DE COXÃO AO MOLHO MARROM	PTS AO MOLHO SHOYO	CENOURA SAUTE		BANANA NANICA
07 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	SALADA DE REPOLHO ROXO	PERNIL ASSADO	PANQUECA DE LEGUMES	ABOBORA ACEBOLADA		MACA
08 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE BETERRABA	POSTA DE CAÇÃO ENSOPADO	LASANHA DE ABOBRINHA	PURE DE BATATA		GOIABA
09 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ALMEIRAO	ISCA DE PATINHO AO MOLHO	TORTA DE ALHO PORRÓ	BERINJELA AO FORNO		TANGERINA POKAN
10 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ESCAROLA	FILE DE FRANGO GRELHADO	PIMENTÃO RECHEADO COM PTS	MACARRONADA		PÊRA
11 - sáb									
12 - dom									
13 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE CENOURA	CARNE MOIDA REFOGADA	PANQUECA DE PTS	ABOBRINHA REFOGADA		TANGERINA POKAN
14 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ACELGA	SOBRECOXA ASSADA	HAMBUERGUER DE LENTILHA	VAGEM SAUTE		MACA
15 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	SALADA DE CHICORIA	FILÉ DE PEIXE NO FUBA	QUICHE DE LEGUMES	BATATA CORADA AO FORNO		LARANJA PERA
16 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE BETERRABA	OMELETE DE FRIOS	LASANHA DE PTS	SOUFLE DE ESPINAFRE		BANANA NANICA
17 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ABOBRINHA	LAGARTO ASSADO	MOQUECA DE BANANA	NHOQUE AO SUGO		PÊRA
18 - sáb									
19 - dom									
20 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE MOSTARDA	PATINHO ENSOPADO	PANQUECA DE LEGUMES	REPOLHO REFOGADO		LARANJA PERA
21 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE BETERRABA	COPA LOMBO ASSADO	OMELETE DE LEGUMES	COUVE REFOGADA		BANANA NANICA
22 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ABOBORA	FRANGO XADREZ	KIBE DE ABOBRINHA	BROCOLIS		MACA
23 - qui									

JANTAR

dez/21

	ARROZ	ARROZ	FEIJAO	SALADA	PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNICAO	GUARNICAO VEGETERIANO	SOBREMESA
06 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE MOSTARDA	FILE DE FRANGO GRELHADO	OMELETE DE LEGUMES	BERINJELA AO FORNO		TANGERINA POKAN
07 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	SALADA DE ABOBRINHA	CONTRA FILE ACEBOLADO	PTS AO MOLHO DE TOMATE	ESCAROLA REFOGADA		BANANA NANICA
08 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ACELGA	PANQUECA DE CARNE	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	CENOURA SAUTE		MACA
09 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE CENOURA	CARNE SECA ACEBOLADA	STROGONOFF DE PTS	MANDIOCA SAUTE		LARANJA PERA
10 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE BETERRABA	SOBRECOXA ASSADA	SOUFLÊ DE CENOURA	MANDIOQUINHA REFOGADA		GOIABA
11 - sáb									
12 - dom									
13 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ABOBORA	GOULASH (PATINHO)	LASANHA DE BERINJELA	PURE DE BATATA		TANGERINA POKAN
14 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE COUVE	LASANHA A BOLONHESA	TORTA DE PTS	ESCAROLA REFOGADA		BANANA NANICA
15 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	SALADA DE ALMEIRAO	BIFE A ROLÊ	BERINJELA A MILANESA	CENOURA SAUTE		MACA
16 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE CENOURA	FRANGO AO CURRY	KIBE DE ABÓBORA	MACARRONADA		LARANJA PERA
17 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE BERINJELA	ALCATRA ACEBOLADA	TOMATE RECHEADO COM PTS	REPOLHO REFOGADO		GOIABA
18 - sáb									
19 - dom									
20 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE CENOURA	FILE DE FRANGO GRELHADO	ALMÔNDEGA DE PTS	BATATA DOCE		BANANA NANICA
21 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ACELGA	BIFE DE PANELA (PATINHO)	LASANHA DE ABOBRINHA	ACELGA REFOGADA		MACA
22 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SALADA DE ABOBRINHA	POSTA DE CAÇÃO ENSOPADO	SOUFLÊ DE CENOURA	PIRAO DE PEIXE	CENOURA SAUTE	LARANJA PERA
23 - qui									