



Cardápio Almoço CEB - DEZEMBRO - 2018

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª/3ª	Feijão Arroz Frango grelhado Omelete Saudável (omelete de forno com cenoura, brócolis e tempero verde) Polenta cremosa Alface lisa Beterraba ralada Tomate picadinho Maçã	Feijão Arroz Frango ensopado (sobrecoxas) Churrasquinho (isca de carne bovina grelhada) Macarrão parafuso Brócolis Cenoura ralada Chuchu com milho Banana	Feijão Arroz Frango grelhado Lasanha a bolonhesa Purê de batata Alface americana Tomate picadinho Cenoura cozida Laranja	Feijão Arroz Mix Frango assado (sobrecoxas) Carne molho madeira Farofa com cenoura Brócolis Beterraba cozida Tomate picadinho Banana	Feijão Arroz Frango grelhado Estrogonofe de carne Batata sauté Alface crespa Couve-flor Cenoura ralada Maçã
2ª/4ª	Feijão Arroz Frango grelhado Molho a bolonhesa Macarrão espaguete Alface americana Beterraba cozida Tomate picadinho Banana	Feijão Arroz Franguinho assado (Coxinha da assa) Ovo mexido Creme de milho Brócolis Cenoura cozida Repolho ralado Maçã	Feijão Arroz Bifinhos grelhados Risoto de frango Farofa Alface lisa Tomate picadinho Couve-flor Vergamota	Feijão Arroz Guisado com legumes (carne moída com batata e cenoura) Frango assado (sobrecoxas) Macarrão talharim Brócolis Ovo de codorna Beterraba cozida Banana	Feijão Arroz Mix Frango grelhado Panqueca de carne Purê de abobora Alface crespa Cenoura cozida Tomate picadinho Laranja

Cardápio em vigor a partir do dia 03/12. Sujeito à alteração sem aviso prévio.

Sobremesa: Frutas **Bebida:** Água **Tempero para salada:** azeite de oliva e vinagre de maçã.

Molho vermelho nutritivo: molho natural feito na escola com tomate, beterraba e cenoura.

Arroz Mix: 50% arroz integral + 50% arroz parboilizado.