

	SEGUNDA 21/09	TERÇA 22/09	QUARTA 23/09	QUINTA 24/09	SEXTA 25/09
 Prato Principal	Arroz / Arroz integral Feijão Frango crocante	Arroz / Arroz integral Feijão Bisteca Grelhada ao molho Agri-doce	Arroz / Arroz integral Feijão Bife suíno com cebola e Shoyo	Arroz / Arroz integral Feijão Peixe à Milanesa	Arroz / Arroz integral Feijão Estrogonofe de Carne
 2ª opção	Hamburguer à Parmegiana	Frango ao Vinho	Carne Moída a Primavera	Frango grelhado com ervas	Linguiça de frango assada
 Guarnição	Farofa com batata palha	Repolho refogado	Macarrão com Manjericão	Creme de milho	Macarrão com brócolis e alho
 Opção Vegetariana	Almôndegas de PTS	Refogado de Soja	Tomate Recheado	Omelete de legumes	Panqueca de PTS
 Salada 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
 Salada 2	Fradinho/lentilha	Grão de bico	Tabule	Beterraba cozida	Cenoura cozida
 Salada 3	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Acelga com laranja	Pepino	Couve com repolho
 Sobremesa	Arroz doce	Docinho	Fruta	Pudim de chocolate	Fruta
 Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Comida boa
gera grandes dias! ♥

Francelle Z. Tentler
Nutricionista CRN10-2517



MAIS SAÚDE



MAIS ENERGIA



MAIS CONQUISTAS

Cuidar da alimentação
é também investir
no futuro.