

## EJA – SETEMBRO 2017

DATA	JANTAR
01/09/2017 – SEX	
04/09/2017 – SEG	Arroz, carne ensopada com chuchu e salada de beterraba cozida. Fruta: laranja.
05/09/2017 – TER	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, abóbora refogada e salada de acelga.
06/09/2017 – QUA	Sanduiche de frango com alface e tomate, suco de polpa de manga. Fruta: banana.
07/09/2017 – QUI	FERIADO
08/09/2017 – SEX	
11/09/2017 – SEG	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa assada, abobrinha refogada e salada de beterraba.
12/09/2017 – TER	Arroz, feijão preto, peixe assado, salada de repolho roxo e pepino. Fruta: maçã.
13/09/2017 – QUA	Macarrão parafuso, frango ensopado, couve refogada e salada de couve-flor.
14/09/2017 – QUI	Sanduiche de carne moída com milho, alface e cenoura e suco de polpa de abacaxi. Fruta: laranja.
15/09/2017 – SEX	
18/09/2017 – SEG	Arroz, polenta à bolonhesa, salada de acelga e tomate. Fruta: melão (fatia).
19/09/2017 – TER	Arroz, feijão carioca, ovos mexidos, repolho refogado e salada de cenoura ralada.
20/09/2017 – QUA	Sanduiche de frango desfiado com alface e tomate e suco natural de abacaxi
21/09/2017 – QUI	Sopa de feijão com arroz, carne ensopada, batata, brócolis e chuchu. Fruta: maçã.
22/09/2017 – SEX	
25/09/2017 – SEG	Macarrão parafuso, sobrecoxa ensopada, salada de beterraba e vagem. Fruta: maçã.
26/09/2017 – TER	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, salada de chuchu e tomate.
27/09/2017 – QUA	Arroz, lentilha, peixe assado, salada de agrião e beterraba.
28/09/2017 – QUI	Sanduiche de carne moída com alface e tomate e suco de polpa de abacaxi. Fruta: laranja.
29/09/2017 – SEX	

**\*OBSERVAÇÃO:**

Informamos que os HORTIFRUTIS podem sofrer alteração de acordo com safra e condições climáticas, entre outras situações imprevisíveis. O que pode acarretar em alteração de cardápio ocasionalmente.