

CEDIN'S E EDUCAÇÃO INTEGRAL – SETEMBRO 2017	
DATA	ALMOÇO
01/09/2017 – SEX	Arroz, polenta, sobrecoxa ensopada, salada de couve com cenoura ralada.
04/09/2017 – SEG	Arroz, carne ensopada, salada de acelga e beterraba cozida. Suco natural de abacaxi.
05/09/2017 – TER	Arroz, feijão carioca, omelete, farofa de couve, salada de couve-flor.
06/09/2017 – QUA	Arroz, lentilha, peixe ensopado, salada de agrião e abóbora refogada. Fruta: mamão (fatia).
07/09/2017 – QUI	FERIADO
08/09/2017 – SEX	FERIADO
11/09/2017 – SEG	Arroz, feijão preto, sobrecoxa assada, salada de repolho roxo e abobrinha refogada.
12/09/2017 – TER	Arroz, purê de mandioquinha, carne de panela, salada de chuchu e cenoura ralada.
13/09/2017 – QUA	Arroz, feijão carioca, ovos mexidos, salada de brócolis e abóbora. Suco natural de melão.
14/09/2017 – QUI	Macarrão penne, frango acebolado, salada de alface e cenoura cozida. Fruta: banana.
15/09/2017 – SEX	Arroz, escondidinho de aipim com carne moída, salada de couve e pepino. Suco integral tinto.
18/09/2017 – SEG	Macarrão parafuso, sobrecoxa ensopada, abobrinha refogada e beterraba ralada.
19/09/2017 – TER	Arroz, lentilha com cenoura, omelete e salada de repolho branco. Fruta: melão (fatia).
20/09/2017 – QUA	Arroz, feijão preto, peixe assado, salada de acelga com tomate picado. Suco de polpa de maracujá.
21/09/2017 – QUI	Arroz, purê de batata, carne cubos, salada de couve e pepino. Suco natural de laranja com cenoura.
22/09/2017 – SEX	Macarrão espaguete, frango ensopado, salada de agrião com maçã e abóbora refogada com tempero verde.
25/09/2017 – SEG	Arroz, feijão carioca, omelete com cenoura, salada de repolho branco. Suco de polpa de manga.
26/09/2017 – TER	Arroz, frango ensopado, salada de pepino e brócolis.
27/09/2017 – QUA	Macarrão penne, carne moída, salada de alface e cenoura cozida. Fruta: maçã.
28/09/2017 – QUI	Arroz, carne ensopada com batata, salada de repolho roxo com abacaxi e chuchu.
29/09/2017 – SEX	Arroz, lentilha, sobrecoxa assada com batata, salada de abobrinha e couve-flor. Suco verde de abacaxi com couve.

***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.