

ALMOÇO SETEMBRO DE 2018

data	dia	acomp	acomp	prato principal	guarnição 1	guarnição 2	saladas		
1/set	sábado	arroz	feijão	peito de frango cozido	macarronada	brócolis	alface	cenoura	almeirão
2/set	domingo	arroz	feijão	lombo cozido	batata frita	chicória	alface	beterraba	agrião
3/set	segunda-feira	arroz	feijão	coxa e sobrecoxa refogada	creme de milho	couve refogada	alface	brócolis	rúcula
4/set	terça-feira	arroz	feijão	pernil picado	polenta	couve flor	alface	couve flor	chicória
5/set	quarta-feira	arroz	feijão	carne de vaca ao molho	batata cozida	repolho	alface	milho com ervilha	repolho
6/set	quinta-feira	arroz	feijão	costelinha refogada	pure de batata	brócolis	alface	maionese	couve
7/set	sexta-feira	arroz	feijão	lombo assado	macarronada	chicória	alface	palmito com ervilha	almeirão
8/set	sábado	arroz	feijão	peito de frango empanado	batata frita	couve refogada	alface	cenoura	agrião
9/set	domingo	arroz	feijão	pernil cozido	lasanha	couve flor	alface	beterraba	rúcula
10/set	segunda-feira	arroz	feijão	costelinha refogada	polenta	repolho	alface	brócolis	chicória
11/set	terça-feira	arroz	feijão	pernil cozido	batata cozida	brócolis	alface	couve flor	repolho
12/set	quarta-feira	arroz	feijão	coxa e sobrecoxa assada	creme de milho	chicória	alface	milho com ervilha	couve
13/set	quinta-feira	arroz	feijão	estrogonofe	batata palha	couve refogada	alface	maionese	almeirão
14/set	sexta-feira	arroz	feijão	carne de vaca com cogumelo	pure de batata	couve flor	alface	palmito com ervilha	agrião
15/set	sábado	arroz	feijoada	peito de frango assado	polenta	repolho	alface	cenoura	rúcula
16/set	domingo	arroz	feijão	costelinha frita	batata frita	brócolis	alface	beterraba	chicória
17/set	segunda-feira	arroz	feijão	lombo assado	pure de batata	chicória	alface	brócolis	repolho
18/set	terça-feira	arroz	feijão	coxa e sobrecoxa refogada	macarronada	couve refogada	alface	couve flor	couve
19/set	quarta-feira	arroz	feijão	carne de vaca ao molho	polenta	couve flor	alface	milho com ervilha	almeirão
20/set	quinta-feira	arroz	feijão	pernil cozido	macarrão alho e óleo	repolho	alface	maionese	agrião
21/set	sexta-feira	arroz	feijoada	torresmo	couve refogada	pezinho	alface	palmito com ervilha	rúcula
22/set	sábado	arroz	feijão	coxa e sobrecoxa assada	creme de milho	chicória	alface	cenoura	chicória
23/set	domingo	arroz	feijão	carne de vaca com cogumelo	batata cozida	couve refogada	alface	beterraba	repolho
24/set	segunda-feira	arroz	feijão	lombo assado	pure de batata	couve flor	alface	brócolis	couve
25/set	terça-feira	arroz	feijão	coxa e sobrecoxa refogada	macarronada	repolho	alface	couve flor	almeirão
26/set	quarta-feira	arroz	feijão	pernil cozido	polenta	chicória	alface	milho com ervilha	agrião
27/set	quinta-feira	arroz	feijão	estrogonofe	batata palha	brócolis	alface	maionese	rúcula
28/set	sexta-feira	arroz	feijão	carne de vaca ao molho	pure de batata	couve refogada	alface	palmito com ervilha	chicória
29/set	sábado	arroz	feijoada	costelinha frita	batata frita	couve flor	alface	cenoura	repolho
30/set	domingo	arroz	feijão	lombo assado	lasanha	repolho	alface	beterraba	couve
1/out	segunda-feira	arroz	feijão	carne de vaca com cogumelo	macarronada	brócolis	alface	brócolis	almeirão