

# CARDÁPIO DE FUNCIONÁRIOS - DEZEMBRO/2022



Instituto de Integração  
Social de Barueri



PREFEITURA DE  
**COTIA**

# 1º Quinzena - Almoço

<b>Dia da Semana</b>	<b>Almoço - 11h00</b>
<b>quinta-feira, 1 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Filé de Frango Empanado/Creme de Milho/Alface com Rúcula/Fruta - Melancia
<b>sexta-feira, 2 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Carne Moída com Legumes/Couve Flor Gratinado/Gelatina
<b>sábado, 3 de dezembro de 2022</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>domingo, 4 de dezembro de 2022</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>segunda-feira, 5 de dezembro de 2022</b>	Arroz/ Feijão/Linguíça Toscana Acebolada/Farofa/Beterraba/doce de Banana
<b>terça-feira, 6 de dezembro de 2022</b>	Arroz/ Feijão/Frango Xadrez/Salada de Acelga com Tomate/Fruta - Maçã
<b>quarta-feira, 7 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijoada Preta/Farofa/Couve/Vinagrete/Beijinho no Copinho
<b>quinta-feira, 8 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Strogonoff de Frango/Batata Palha/Alface com tomate/Fruta - Laranja
<b>sexta-feira, 9 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Carne em Cubos c/ Legumes/Salada de repolho c/ Tomate/Gelatina Morango
<b>sábado, 10 de dezembro de 2022</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>domingo, 11 de dezembro de 2022</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>segunda-feira, 12 de dezembro de 2022</b>	Arroz/ Feijão/Steak de Frango a Momodoro/purê de Batata/Canudo Doce de Leite
<b>terça-feira, 13 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Filé de Peixe Empanado/salada de Maionese/Fruta - Melancia
<b>quarta-feira, 14 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Strogonoff de Carne/Batata Palha/Alface com Rúcula/Mousse de Maracujá
<b>quinta-feira, 15 de dezembro de 2022</b>	Arroz/Feijão/Filé de Frango à Parmegiana/Purê /Fruta - Laranja

  
Nubia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 38077

# 2º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
sexta-feira, 16 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/Panqueca de Calabresa/Pepino com Tomate/Gelatina Framboesa
sábado, 17 de dezembro de 2022	<b>SÁBADO</b>
domingo, 18 de dezembro de 2022	<b>DOMINGO</b>
segunda-feira, 19 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/Hambúrguer à Pizzaiolo/Batata Frita/Dan Top
terça-feira, 20 de dezembro de 2022	Arroz à Graga/Feijão/Frango Assado/Salada de Maionese/Fruta - Banana
quarta-feira, 21 de dezembro de 2022	Arroz/Feijoada Preta/Farofa/Couve/Vinagrete/Mousse de Chocolate
quinta-feira, 22 de dezembro de 2022	Arroz /Feijão/Tiras de Carne Acebolada/Batata Gratinada/Acelga/Fruta - Abacaxi
sexta-feira, 23 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/Filé de Frango Empanado/Macarrão c/ Brócolis(Molho Branco) e Bacon/Gelatina
sábado, 24 de dezembro de 2022	<b>SÁBADO</b>
domingo, 25 de dezembro de 2022	<b>DOMINGO</b>
segunda-feira, 26 de dezembro de 2022	Arroz /Feijão/Linguiça Calabresa Acebolada/Farofa Prota/Vinagrete/Morangote
terça-feira, 27 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/ Strogonoff de Frango /Batata Palha/Alface c/ Tomate/Fruta - Maçã
quarta-feira, 28 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/Panqueca de Carne/Salada de Pepino com Toamte/Pudim de Baunilha c/ Calda
quinta-feira, 29 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/Filé de Frango Empanado/Creme de Espinafre/Salada de Rúcula/Fruta - Melancia
sexta-feira, 30 de dezembro de 2022	Arroz/Feijão/Lasanha à Bolonhesa/Alface com Agrião/Bolo Brigadeiro cobertura de Chantilly

  
Nubia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 38077