

CARDÁPIO DE FUNCIONÁRIOS - OUTUBRO/2023




Instituto de Integração
Social de Barueri



PREFEITURA DE
COTIA

1º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
segunda-feira, 2 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Linguça Toscana Frita Acebolada / Salada de Repolho com Tomate / Moranguete
terça-feira, 3 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Stogonoff de Frango / Batata Palha / Salada de Acelga com Tomate / Fruta - Melancia
quarta-feira, 4 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Carne em Cubos com Cenoura e Batata / Salada de Alface com Tomate / Mousse de Limão
quinta-feira, 5 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Filé de Peixe Empanado / Purê de Batata / Fruta - Laranja
sexta-feira, 6 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Iscas de Carne Acebolada / Macarrão Alho e Óleo / Salada de Alface com Tomate / Gelatina
sábado, 7 de outubro de 2023	SÁBADO
domingo, 8 de outubro de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 9 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Steack de Frango / Purê de Batata / Dan top
terça-feira, 10 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Panqueca de Carne / Salada de Beterraba Cozida / Fruta - Laranja
quarta-feira, 11 de outubro de 2023	Arroz / Feijão / Filé de Frango Grelhado / Creme de Milho / Salada de Rúcula com Tomate / Pudim de Coco com Calda
quinta-feira, 12 de outubro de 2023	FERIADO
sexta-feira, 13 de outubro de 2023	PONTO FACULTATIVO
sábado, 14 de outubro de 2023	SÁBADO
domingo, 15 de outubro de 2023	DOMINGO



Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 36077

2º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
segunda-feira, 16 de outubro de 2023	Arroz/ Feijão/Linguça Toscana Frita Acebolada/Salada de Repolho c/ Tomate/Canudo Doce de Leite
terça-feira, 17 de outubro de 2023	Arroz/ Feijão/Stogonoff de Frango/Batata Palha/Salada de Acelga c/ Tomate/Gelatina
quarta-feira, 18 de outubro de 2023	Arroz/Feijão/Carne em Cubos c/ Cenoura e Batata/Salada de Alface c/ Tomate/Mousse de Morango
quinta-feira, 19 de outubro de 2023	Arroz/Feijoada/Couve Refogada/Farofa/Fruta - Laranja
sexta-feira, 20 de outubro de 2023	Arroz/ Feijão/Iscas de Frango Acebolada/Macarrão Alho e Óleo/Salada de Alface c/ Tomate/Gelatina
sábado, 21 de outubro de 2023	SÁBADO
domingo, 22 de outubro de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 23 de outubro de 2023	Arroz/ Feijão/Linguça Calabresa Acebolada/Farofa/Salada de Rúcula/Paçoca
terça-feira, 24 de outubro de 2023	Arroz/ Feijão/Panqueca de Calabresa/Salada de Pepino c/ tomate/Gelatina
quarta-feira, 25 de outubro de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango Grelhado/Creme de Milho/Salada de Rúcula c/ Tomate/Beijinho
quinta-feira, 26 de outubro de 2023	Arroz/Feijão/Linguça Calabresa Acebolada/Farofa/Salada de Repolho com Tomate/Fruta - Maçã
sexta-feira, 27 de outubro de 2023	Arroz/Feijão/Lasanha a Bolnhesa com Molho Branco e Vermelho/Alface com Tomate/ Bolo Brigadeiro
sábado, 28 de outubro de 2023	SÁBADO
domingo, 29 de outubro de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 30 de outubro de 2023	Arroz/Feijão/Hambúguer ao Pomodoro/Batata Frita/Dan Top
terça-feira, 31 de outubro de 2023	Arroz/Feijão/Frango Xadrez/Salada de Brócolis c/ Cenoura/Gelatina



Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 36077