

CARDÁPIO DE FUNCIONÁRIOS - JANEIRO/2023



Instituto de Integração
Social de Barueri



PREFEITURA DE
COTIA

1º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00		
domingo, 1 de janeiro de 2023	DOMINGO		
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Arroz/ Feijão/Omelete de Frios/Repolho com Cenoura Ralada/Paçoca		
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango Empanado/Creme de Milho/Alface/Fruta - Abacaxi		
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Carne em Cubos c/ Legumes/Salada de Pepino c/ Tomate/Brigadeiro de Copinho		
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Strogonoff de Frango/Batata Palha/Alface com tomate/Fruta - Melancia		
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Bife de Copa Lombo Acebolado/Farofa/Couve Refogada/Gelatina		
sábado, 7 de janeiro de 2023	SÁBADO		
domingo, 8 de janeiro de 2023	DOMINGO		
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Arroz/ Feijão/Linguiça Toscana Acebolada/Farofa/Beterraba/doce de Banana		
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Arroz/ Feijão/Frango c/ Quiabo(coxa e sobrecoxa) /Salada de Acelga com Tomate/Fruta - Maçã		
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Arroz/Feijoada Preta/Farofa/Couve/Vinagrete/Beijinho no Copinho		
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Strogonoff de Carne/Batata Palha/Alface com tomate/Fruta - Laranja		
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Carne Assada/Salada de Maionese/Gelatina Morango	 Nubia Alves Silva Nutricionista CRN 38077	
sábado, 14 de janeiro de 2023	SÁBADO		
domingo, 15 de janeiro de 2023	DOMINGO		

2º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Arroz/ Feijão/Steak de Frango/purê de Batata/Canudo Doce de Leite
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Peixe Empanado/Pirão/Fruta - Melancia
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Carne Moída c/ Legumes/Alface com Rúcula/Mousse de Maracujá
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango à Parmegiana/Salada Verde/Fruta - Laranja
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Panqueca de Carne/Pepino com Tomate/Gelatina Framboesa
sábado, 21 de janeiro de 2023	SÁBADO
domingo, 22 de janeiro de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Hambúrguer à Pizzaiolo/Batata Frita/Dan Top
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Arroz à Graga/Feijão/Frango Assado/Salada de Maionese/Fruta - Banana
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Arroz/Feijoada Preta/Farofa/Couve/Vinagrete/Mousse de Chocolate
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Arroz /Feijão/Tiras de Carne Acebolada/Batata Gratinada/Fruta - Abacaxi
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango Empanado/Macarrão c/ Brócolis(Molho Branco e Bacon)/Acelga/Gelatina
sábado, 28 de janeiro de 2023	SÁBADO
domingo, 29 de janeiro de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Arroz /Feijão/Linguíça Calabresa Acebolada/Farofa Prota/Vinagrete/Morangote
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Arroz/Feijão/Lasanha à Bolonhesa/Alface c/ Agrião/Bolo Abacaxi c/ Doce de Leite cobertura Chantilly


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077