



Cardápio
Março 2019

Almoço	Quinta 07/03	Sexta 08/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Ovo com orégano	Seleta
Complemento	Berinjela à milanesa	Batata doce assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Bife de frango grelhado	Strogonoff de frango
Opção	Isca de carne com legumes	Bife de carne acebolado
Sobremesa	Frutas/gelatina	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Março 2019

Almoço	Segunda 11/03	Terça 12/03	Quarta 13/03	Quinta 14/03	Sexta 15/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Tomate cereja com acelga	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Pepino
1 salada cozida	Refogado de repolho e couve-flor	Couve com abóbora	Seleta	Ovo de codorna c alecrim	Beterraba, lentilha e milho
Complemento	Legumes salteados	Purê de batata	Banana da terra cozida	Purê de abóbora	Batata palito assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Espaguete temperado	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Bife de carne à milanesa	Filé de frango grelhado	Escalopinho ao molho	Pizza	Empadão de frango
Opção	Bife rolê de frango	Torta de carne moída c/ brócolis	Peixe a vinagrete	Isca de frango	Bife de carne ao molho
Sobremesa	Frutas/barrinha	Frutas	Frutas/pudim	Frutas	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Março 2019

Almoço	Segunda 18/03	Terça 19/03	Quarta 20/03	Quinta 21/03	Sexta 22/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Folhas verdes c frutas	Alface c/ tomate Rúcula, ricota, tomate cereja	Alface c/ tomate Couve folha	Alface c/ tomate Pepino japonês	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Abobrinha refogada	Couve folha, chuchu e milho	Vagem, batata e cenoura	Cozido	Ovo de codorna
Complemento	Cenoura gratinada	Purê de aipim	Farofa de couve	Pirão	Feijão tropeiro
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Lasanha de frango	Carne do sol acebolado	Rocambole de frango	Cozido	Churrasco misto
Opção	Picadinho de carne c/ legumes	Ensopado de coxa e sobrecoxa	Quiabada	Frango grelhado	Panqueca de carne c/ legumes
Sobremesa	Frutas	Frutas/mousse	Frutas	Frutas	Frutas/brigadeiro
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio

Março 2019

Almoço	Segunda 25/03	Terça 26/03	Quarta 27/03	Quinta 28/03	Sexta 29/03
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Rúcula com ricota	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Pepino	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Batata, ervilha e milho	Refogado de repolho e couve	Jardineira de legumes	Brócolis refogado	Seleta
Complemento	Frigideira de repolho	Nhoque de batata doce	Banana da terra assada	Couve-flor gratinada	Batata assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Parafuso temperado	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Cubinhos de carne acebolados	Lombo recheado	Carne de panela	Charuto de repolho c/ carne moída	Torta quiche de carne
Opção	Ensopado de peixe	Filé de frango à parmegiana	Bobó de frango c/ camarão seco	Bife de frango ao molho	Frango delícia
Sobremesa	Frutas	Frutas/pudim	Frutas	Frutas/mousse	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343