



CARDÁPIO ALMOÇO

MARÇO/2020

Segunda-feira 02/03	Terça-feira 03/03	Quarta-feira 04/03	Quinta-feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Saladas - Mix de folhas verde (Alface, rúcula, agrião), tomate, pepino, azeitona. Melão. - Molho Italiano. - Selete de legumes com molho de iogurte natural.	Saladas - Alface roxa, espinafre, tomate cereja, ovo de codorna, cenoura ralada. Abacaxi. - Molho mostarda. - Salada tabule.	Saladas - Alface, rúcula, tomate, beterraba cozida, palmito. Manga. - Molho de balsâmico. - Salada de cenoura com vinagre balsâmico e vagem	Saladas - Alface americana, agrião, tomate, cenoura ralada, rabanete, ervilha. Melancia. - Molho de iogurte. - Salada grega	Saladas - Alface crespa rúcula, tomate, beterraba ralada, azeitona. Kiwi. - Molho de limão - Salada de feijão fradinho
Carnes - Sobrecoxa de frango assada. - Estrogonofe de carne	Carnes - Filé de peixe grelhado. - Isca de carne com legumes	Carnes - Filé de frango empanado. - Rocambole de carne com molho rústico de tomate. -	Carnes - Bife de panela - Fricassê de frango	Carnes - Lombo suíno assado com tomates e ervas. - Frango de panela
Guarnições - Bolinho de arroz nutritivo. - Farofa de ovos. - Couve flor gratinada.	Guarnições - Macarrão ao alho e óleo. - Salpicão de frango - Abóbora assada	Guarnições - Lasanha. - Legumes mediterrâneo. - Banana frita	Guarnições - Batata ao murro. - Refogado de chuchu com milho - Farofa colorida	Guarnições - Couve refogada. - Torta de legumes. - Omelete de forno
Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.



Obs: O cardápio está sujeito a alteração devido a disponibilidade de hortifrutigranjeiros.



CARDÁPIO ALMOÇO

MARÇO/2020

Segunda-feira 09/03	Terça-feira 10/03	Quarta-feira 11/03	Quinta-feira 12/03	Sexta-feira 13/03
Saladas - Alface crespa, alface roxa, rúcula, tomate, cenoura ralada, ovo de codorna. Manga. - Vagem grelhada. - Molho mostarda e mel. - Vinagrete de quinoa.	Saladas - Alface crespa, agrião, couve fininha, tomate, beterraba, milho. - Melão. - Molho italiano - Salada de repolho, tomate, cenoura e maioneses caseira	Saladas -Alface roxa, rúcula, tomate, cenoura, ervilha. Laranja - Molho de limão - Salada de ovos	Saladas -Alface americana, alface roxa, rúcula, tomate, cenoura ralada, rabanete. - Palmito. Melância. - Molho vinagrete - Salada de grão de bico	Saladas - Alface lisa, rúcula, agrião, tomate cereja, rabanete, azeitona. - Molho francês - Salada caesar
Carnes - Filé de frango molho de queijo - Lagarto assado	Carnes - Estrogonofe de frango - Bife acebolado	Carnes - File de tilápia assado - Almondegas ao molho sugo	Carnes - Frango ao molho. - Cubos de pernil	Carnes - Medalhão de frango - Costela bovina c/ mandioca.
Guarnições - Espaguete de abobrinha com molho pesto. - Batata a portuguesa gratinada - Quiche de palmito	Guarnições - Barquinha de batata com queijo. - Quibe de forno - Espinafre com passas brancas	Guarnições - Chips de batata doce. - Espaguete ao alho e óleo. - Couve refogada	Guarnições - Purê de batata. - Milho refogado. - Pizza de berinjela	Guarnições - Banana empanada. - Farofa de ovo. - Legumes assados
Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.



Obs: O cardápio está sujeito a alteração devido a disponibilidade de hortifrutigranjeiros.



CARDÁPIO ALMOÇO

MARÇO/2020

Segunda-feira 16/03	Terça-feira 17/03	Quarta-feira 18/03	Quinta-feira 19/03	Sexta-feira 20/03
Saladas - Alface roxa, repolho roxo, beterraba cozida. tomate, abobrinha ralada temperado com limão. Azeitona - Manga. - Molho mostarda e mel - Salada de espinafre, tomate, parmesão, mel e amêndoas torradas	Saladas - Alface, agrião, tomate cereja com queijo minas. Ovo de codorna. - Laranja - Molho de limão - Cenoura assada com molho pesto	Saladas -Alface, rúcula, acelga, tomate, beterraba ralada, rabanete. Milho. - Morango - Molho balsâmico - Guacamole	Saladas -Alface americana, couve fininha, rúcula, tomate, cenoura ralada. Ervilha. - Melancia. - Salada de pepino com iogurte	Saladas - Alface lisa, rúcula, agrião, tomate cereja, rabanete, pepino. Palmito. - Melão - Molho francês - Vinagrete de chuchu
Carnes -Frango creme de milho -Picadinho de carne à brasileira	Carnes - Filé de peixe empanado - Isca de carne	Carnes -Bife à pizzaiolo - Coxinha de frango no forno	Carne: - Frango xadrez - Costelinha de porco	Carnes - Frango à jardineira - Hamburguinho de carne caseiro
Guarnição. - Farofa de cuscuz de milho com ovo - Legumes gratinado - Panqueca de carne	Guarnições - Penne ao molho branco - creme de milho - Sufê de espinafre	Guarnições - Abobora recheada -Torta de palmito - Purê de batata	Guarnições - Batata bolinha assada com alecrim - Farofa de cenoura - Caçarola de couve-flor com carne moída	Guarnições - Berinjela à parmegiana - Yakissoba de carne - Bolinho de espinafre
Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.



Obs: O cardápio está sujeito a alteração devido a disponibilidade de hortifrutigranjeiros.

CARDÁPIO ALMOÇO

MARÇO/2020

Segunda-feira 23/03	Terça-feira 24/03	Quarta-feira 25/03	Quinta-feira 26/03	Sexta-feira 27/03
Saladas - Mix de folhas verde (Alface, rúcula, agrião), tomate, pepino. Ervilha - Kiwi. - Molho Italiano. - Salada e lentilha	Saladas - Alface roxa, espinafre, tomate cereja, cenoura ralada. Milho - Abacaxi. - Molho mostarda. - Salada de abobora assada, agrião e parmesão	Saladas - Alface, rúcula, tomate, beterraba cozida, Ovo de codorna. - Manga. - Molho de balsâmico. - Salada de alface, atum e ervilha	Saladas - Alface americana, agrião, tomate, pepino, rabanete. Azeitona. - Melância. - Molho de iogurte. Carpaccio de palmito com molho de coentro	Saladas - Alface crespa rúcula, tomate, beterraba ralada, Palmito. - Melão. - Molho de limão. - Salada fatuche
Carnes - Filé de frango grelhado com molho branco - Picadinho oriental	Carnes - Fraldinha assada molho madeira - Isca de frango molho cremoso de mostarda	Carnes - Filé de peixe empanado - Ragu de carne	Carnes - Polpetone recheado de queijo - Sobrecoxa assado com laranja	Carnes - Pernil assado - Frango com leite de coco
Guarnições - Farofa de banana - Macarrão parafuso ao molho branco com brócolis - Legumes assados	Guarnições - Polenta frita - Jardineira de legumes - Purê de batata	Guarnições - Escondidinho de abobora com ricota - Torta de frango - Bolinho de arroz	Guarnições - Lasanha de queijo - Brócolis refogado - Farofa de cenoura	Guarnições - Suflê de chuchu - Salpicão de frango - Vagem refoga
Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.



Obs: O cardápio está sujeito a alteração devido a disponibilidade de hortifrutigranjeiros.



CARDÁPIO ALMOÇO

MARÇO/2020

Segunda-feira 30/03	Terça-feira 31/03	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Saladas -Alface, rúcula, agrião, tomate, pepino. Palmito - Manga - Molho cremoso - Salada de macarrão	Saladas - Alface roxa, espinafre, tomate cereja, cenoura ralada. Milho - Melancia - Molho de azeitona com manjeriçã - Salada picadinha			
Carnes - Polpetone de frango funcional - Carne com legumes	Carnes - Bife a milanesa - Frango com palmito			
Guarnições - Couve – flor assada - Purê de batata - Bolinho de milho verde	Guarnições - Farofa de lentilha - Ratatouille - Croquete de carne assado			
Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.	Acompanhamentos Arroz branco, arroz integral, feijão.			



Obs: O cardápio está sujeito a alteração devido a disponibilidade de hortifrutigranjeiros.