



**CARDÁPIO DE ALMOÇO
BUILDERS
1º semestre / 2017**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1	2	3	4	5
Prato Base	FERIADO	Arroz integral + Feijão	Arroz misto+ Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão
Prato Principal		Quibe de carne assado	Peixe no fubá ou Omelete	Filé de frango à pomodoro	Carne desfiada
Guarnição 1		Acelga refogada	Vagem cozida	Batata sautéé	Berinjela no azeite com orégano
Guarnição 2		Batata doce cozida e assada	Purê de abóbora	Brócolis refogados	Couve no azeite
Salada 1		Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada 2		Beterraba cozida com salsa	Pepino	Rúcula com laranja	Repolho roxo com couve-flor
Sobremesa		Tangerina	Mousse de limão	Melancia	Gelatina de abacaxi
Suco		Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	8	9	10	11	12
Prato Base	Arroz misto + Feijão preto	Arroz integral + Feijão	Arroz misto+ Feijão	Arroz integral + Feijão	
Prato Principal	Iscas de frango aceboladas	Strogonoff de carne	Peixe no forno ao molho de tomate, salsa e leite de coco	Sobrecoxa de frango ao molho de tomate	
Guarnição 1	Virado de couve	Almeirão refogado com cenoura	Abóbora salteada com cebolinha	Polenta cremosa	
Guarnição 2	Purê de mandiocinha	Batata gratinada	Mix de Brócolis e Couve flor	Cenoura cozida com vagem	Arroz misto + Feijão
Salada 1	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	
Salada 2	Escarola com beterraba ralada	Repolho roxo com chuchu	Rúcula com laranja	Agrião com rabanete ralado	
Sobremesa	Mamão formosa	Uva crinson	Creme preto e branco	Melão	
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	
	15	16	17	18	19
Prato Base	Arroz misto + Lentilha	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	
Prato Principal	Carne de panela	Cubos de frango ao creme de cebola e ervas	Carne moída refogada com azeitona	Sobrecoxa assada ao molho de laranja	
Guarnição 1	Couve no azeite	Abobrinha refogadas	Mostarda refogada	Creme de milho	
Guarnição 2	Rondelle de mussarela ao molho branco	Quibe de abóbora	Macarrão integral com brócolis com tomate cereja ao azeite	Chuchu com vagem refogados	Arroz misto + Feijão
Salada 1	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	
Salada 2	Repolho roxo com cenoura cozida	Agrião	Acelga com pepino em cubos	Rúcula com beterraba ralada	
Sobremesa	Melancia	Cocadinha mole	Melão	Gelatina de uva	
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	
	22	23	24	25	26
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz misto+ Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz misto + Feijão
Prato Principal	Fricassê de frango	Fraldinha assada com tomilho	Crispy de peixe ou Ovo mexido	Bife acebolado	Escondidinho de frango
Guarnição 1	Escarola refogada com salsa	Macarrão com tomate cereja e manjeriço	Abóbora refogada	Purê de batata	Espinafre refogado
Guarnição 2	Farofa de cenoura	Almeirão no azeite	Seleta de legumes	Cenoura cozida com vagem	Abobrinha no azeite com orégano
Salada 1	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada 2	Pepino com linhaça	Salada de berinjela	Rúcula + beterraba ralada	Tabule	Repolho roxo + milho
Sobremesa	Abacaxi	Gelatina de morango	Caqui	Manga	Salada de frutas
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	29	30	31		
Prato Base	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão	Junho	Junho
Prato Principal	Isca de carne ao sugo	Sobrecoxa assada ao creme de cebola	Carne moída refogada		
Guarnição 1	Macarrão integral no azeite com salsa	Farofa de banana	Berinjela com tomate salteados		
Guarnição 2	Brócolis refogado	Creme de espinafre	Mostarda refogada		
Salada 1	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate		
Salada 2	Couve com beterraba cozida	Acelga com ervilhas	Rúcula com couve flor		
Sobremesa	Laranja	Gelatina de limão	Mamão formosa		
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta		

OBSERVAÇÕES:

- Cardápio sujeito a alterações.