



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Prato Base</b>	MAIO	MAIO	MAIO	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão
<b>Prato Principal</b>				Filé de frango à pomodoro	Carne desfiada
<b>Guarnição 1</b>				Sopa de Creme de batata	Berinjela no azeite com orégano
<b>Guarnição 2</b>				Brócolis refogados	Couve no azeite
<b>Salada 1</b>				Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada 2</b>				Rúcula com laranja	Repolho roxo com couve-flor
<b>Sobremesa</b>				Melancia	Gelatina de abacaxi
<b>Suco</b>				Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz integral + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz misto + Feijão preto	Arroz misto + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Sobrecoca de frango ao molho de tomate	Stroganoff de carne	Peixe no forno ao molho de tomate, salsa e leite de coco ou Ovo	Isclas de frango aceboladas	Rocambolo de carne recheado de queijo, azeitona e ovo
<b>Guarnição 1</b>	Polenta cremosa	Almeirão refogado com cenoura	Abóbora salteada com cebolinha	Virado de couve	Sopa creme de mandioquinha
<b>Guarnição 2</b>	Cenoura cozida com vagem	Batata gratinada	Mix de Brócolis e Couve flor	Creme de cenoura	Espinafre refogado
<b>Salada 1</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada 2</b>	Agrião com rabanete ralado	Repolho roxo com chuchu	Rúcula com laranja	Escarola com beterraba ralada	Acelga + ervilha
<b>Sobremesa</b>	Melão	Uva crinson	Gelatina de framboesa	Banana prata	Brigadeiro de colher
<b>Suco</b>	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
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz misto + Lentilha	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão	FERIADO	FERIADO
<b>Prato Principal</b>	Carne de panela	Cubos de frango ao creme de cebola e ervas	Carne moída refogada com azeitona		
<b>Guarnição 1</b>	Couve no azeite	Abobrinha refogadas	Mostarda refogada		
<b>Guarnição 2</b>	Rondole de mussarela ao molho branco	Quibe de abóbora	Sopa Minestrone		
<b>Salada 1</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate		
<b>Salada 2</b>	Repolho roxo com cenoura cozida	Agrião	Acelga com pepino em cubos		
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Gelatina de uva	Melão		
<b>Suco</b>	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta		
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz misto + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Fricassê de frango	Fraldinha assada com tomilho	Peixe no fubá ou Ovo	Bife acebolado	Isca de frango refogada
<b>Guarnição 1</b>	Escarola refogada com salsa	Macarrão com tomate cereja e manjericão	Abóbora refogada	Purê de batata	Caldo verde
<b>Guarnição 2</b>	Farofa de cenoura	Almeirão no azeite	Seleta de legumes	Cenoura cozida com vagem	Abobrinha no azeite com orégano
<b>Salada 1</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada 2</b>	Pepino com linhaça	Salada de berinjela	Rucula + beterraba ralada	Tabule	Repolho roxo + milho
<b>Sobremesa</b>	Abacaxi	Gelatina de limão	Caqui	Espumone de morango	Salada de frutas
<b>Suco</b>	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
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28 (Almoço Temático)</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz misto + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz branco + Feijão Preto	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>Prato Principal</b>	Isca de carne ao sugo	Sobrecoca assada ao creme de cebola	Almôndega caseira ao molho de tomate		
<b>Guarnição 1</b>	Macarrão integral no azeite com salsa	Berinjela assada com orégano	Cuscuz Paulista		
<b>Guarnição 2</b>	Brócolis refogado	Creme de espinafre	Milho salteado no azeite		
<b>Salada 1</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate		
<b>Salada 2</b>	Couve com beterraba cozida	Acelga com ervilhas	Salada de macarrão		
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Gelatina de limão	Cocada mole		
<b>Suco</b>	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Suco de cajá		
OBSERVAÇÕES: - Cardápio sujeito a alterações.					