



CARDÁPIO DE ALMOÇO - Builders

Janeiro / 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	9	10	11	12	13
Prato Base	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
Prato Principal	Carne moída	Strogonoff de frango	Bife de panela com cenoura	Sobrecoxa ensopada	Peixe no fubá ou Omelete
Guarnição	Macarrão ao sugo	Batata palha	Purê de batata	Escarola refogada	Vagem cozida
Guarnição	Ervilha refogada	Brócolis refogados	Farofa com cebola dourada	Macarrão tricolor com molho rosé	Purê de abóbora
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada	Tabule	Rucula com mandioquinha	Almeirão com pepino em palitos	Agrião com cenoura	Pepino com tomate cereja
Sobremesa	Pêssego em calda	Fruta	Mousse de manga	Fruta	Fruta
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
	16	17	18	19	20
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz integral + Feijão
Prato Principal	Filé de frango à pomodoro	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado	Cubos de carne	Carne desfiada
Guarnição	Almeirão refogado com milho	Espinafre no azeite	Virado de couve	Cenoura sauteada	Mandioca cozida
Guarnição	Chips de batata ao forno	Macarrão integral ao sugo com brócolis	Creme de milho	Acelga refogada	Couve no azeite
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada	Chuchu com vagem	Agrião com cenoura ralada	Escarola com beterraba cozida	Rúcula com laranja	Alface roxa com couve-flor
Sobremesa	Fruta	Salada de frutas	Fruta	Gelatina de framboesa	Fruta
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
	23	24	25	26	27
Prato Base	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	FERIADO	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
Prato Principal	Rocambolo de carne recheado de queijo e cenoura	Sobrecoxa assada com molho de laranja		Isclas de frango aceboladas	Carne de panela
Guarnição	Farofa de cenoura	Mostarda refogada		Ervilhas refogadas	Lasanha de peito de peru e queijo
Guarnição	Milho cozido com salsinha	Sufilé de abobrinha e tomate		Quiabe de abóbora	Espinafre refogado
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate		Alface + Tomate	Alface + Tomate
Salada	Beterraba ralada	Alface roxa com rodela de pepino		Agrião com ervilhas	Acelga com tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta		Fruta	Pêssego em calda
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta		Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	30	31			
Prato Base	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão			
Prato Principal	Fricassé de frango	Maminha assada com tomilho			
Guarnição	Escarola refogada com salsa	Macarronada com legumes			
Guarnição	Batata corada ao forno com alecrim	Almeirão no azeite			
Salada	Alface + Tomate	Alface + Tomate			
Salada	Pepino e linhaça	Salada de agrião			
Sobremesa	Fruta	Gelatina colorida			
Suco	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta			

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.