



## CARDÁPIO DE ALMOÇO - Builders

Janeiro / 2017

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

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.