



**CARDÁPIO DE ALMOÇO**

MARÇO - 2017

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Prato Base</b>				Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
<b>Prato Principal</b>				Sobrecoxa ensopada	Carne desfiada
<b>Guarnição</b>				Escarola refogada com milho	Abóbora cozida
<b>Guarnição</b>				Macarrão tricolor com molho rosé	Couve no azeite
<b>Salada</b>				Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada</b>				Agião com cenoura e beterraba	Repolho roxo com couve-flor
<b>Sobremesa</b>				Pêssego em calda	Fruta
<b>Suco</b>				Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão preto	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Stroganoff de frango	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado	Carne grelhada	Peixe no fubá ou Omelete
<b>Guarnição</b>	Almeirão refogado com milho	Espinafre no azeite	Virado de couve	Cenoura sauteada	Vagem cozida
<b>Guarnição</b>	Chips de batata ao forno	Macarrão integral ao sugo com brócolis	Creme de milho	Acelga refogada	Purê de abóbora
<b>Salada</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada</b>	Chuchu com vagem	Agião com cenoura ralada	Escarola com beterraba cozida	Rúcula com laranja	Pepino
<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>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Lentilha	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Rocambolo de carne recheado de queijo, azeitona e cenoura	Sobrecoxa assada com molho de laranja	Carne de panela	Isca de frango aceboladas	Panqueca de carne ao sugo
<b>Guarnição</b>	Farofa de cenoura	Mostarda refogada	Brócolis cozidos	Ervilhas refogadas	Cenoura cozida com salsa
<b>Guarnição</b>	Milho cozido com salsa	Abobrinha, tomate e ervilhas salteadas	Rondole de mussarela ao sugo	Quibe de abóbora	Espinafre refogado
<b>Salada</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada</b>	Beterraba ralada	Alface roxa com rodela de pepino	Rúcula com cenoura cozida	Agião com ervilhas	Acelga
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce de banana
<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>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz integral + Feijão preto	Arroz + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Fricassé de frango	Maminha assada com tomilho	Crispy de peixe ou Ovo mexido	Bife acebolado	Torta de frango com milho
<b>Guarnição</b>	Escarola refogada com salsa	Macarrão com legumes	Brócolis cozido	Farofa de banana da terra	Espinafre refogado
<b>Guarnição</b>	Batata corada ao forno com alecrim	Almeirão no azeite	Purê de abóbora	Acelga refogada	Creme de mandioquinha
<b>Salada</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada</b>	Pepino e linhaça	Salada de agrião	Rúcula com beterraba cozida	Salada de macarrão com tomate cereja	Couve com cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina colorida	Fruta	Fruta	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>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão preto	Arroz integral + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão
<b>Prato Principal</b>	Lagarto assado ao molho de champignon	Escondidinho de frango com ervilha	Picadinho com milho	Filé de frango com alecrim	Almôndegas de atum ao sugo
<b>Guarnição</b>	Creme de espinafre	Legumes cozidos	Purê misto	Macarrão ao molho nutritivo	Cenoura sauteada
<b>Guarnição</b>	Abobrinha com hortelã	Mostarda no azeite	Bolinho assado de brócolis	Acelga refogada	Vagem em cubinhos
<b>Salada</b>	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate	Alface + Tomate
<b>Salada</b>	Grão de bico ao vinagrete	Salada colorida (cenoura, beterraba e ervilha)	Tabule de quinoa com alface lisa	Chuchu com hortelã	Almeirão com milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Creme preto e branco	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

Obs: Cardápio sujeito a alterações. Qualquer dúvida, entrar em contato com a nutricionista responsável.