

CARDÁPIO SEMANAL 14/03/2022 – 18/03/2022

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03
Fruta	Laranja	Mamão	Banana	Maça	Melancia
Pão	Pão francês	Pão seda	Pão francês	Pão seda	Pão francês
Biscoito	Biscoito salgado/doce	Biscoito salgado/doce	Biscoito salgado/doce	Bolo de laranja	Biscoito salgado/doce
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz
Proteína	Ovos cozido Iscas bovinas ao molho	Queijo/presunto Iscas de frango ao molho	Omelete temperada Calabresa acebolada	Queijo/presunto Sobrecoxa de frango ao molho	Ovos mexido Carne moída ao molho de tomate
Vegetariano	Pasta de amendoim com cacau	Antepasto de berinjela	Hambúrguer de grão de bico	Almôndegas de soja ao molho	Refogado de lentilha
Bebidas	Café Leite Suco de acerola	Café Leite Suco de cajá	Café Leite Suco de goiaba	Café Leite Suco de manga	Café Leite Suco de caju

ALMOÇO	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03
Salada crua	Alface, repolho e abacaxi	Alface, acelga, tomate	Acelga, repolho e manga	Acelga, cenoura e pepino	Repolho, cenoura e cebola
Salada cozida	Chuchu e vagem	Abóbora e abobrinha	Cenoura e batata inglesa	Abobora e chuchu	Abobrinha e Beterraba
Molho	Mostarda	Limão	Agridoce	Ervas	Tártaro
Prato principal	Costela de carne ao molho barbecue Bisteca suína na chapa	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho pizzaiolo Bife acebolado	Iscas de frango na chapa Jardineira de carne moída	Lasanha de carne Coxa e sobrecoxa assada	Isca de carne acebolada Peixe ao molho branco
Vegetariano	Abobrinha recheada com proteína de soja ao molho de tomate	Bolinho de soja com grão de bico	Torta de soja com legumes	Moqueca de banana c/ grão de bico	Lasanha de macaxeira com lentilha
Guarnição	Farofa	Macarrão	Farofa com cenoura	Pirão	Purê de batata
Acompanhamentos	Arroz a grega Arroz integral Feijão Carioca	Arroz branco Arroz integral com milho Feijão fradinho	Arroz branco Arroz integral c/ brócolis Feijão Carioca	Arroz c/ cenoura Arroz integral Feijão preto	Arroz a grega Arroz integral Feijão Carioca
Sobremesa	Banana	Doce de banana	Melão	Gelatina (variados)	Manga
Suco	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de cajá	Suco de acerola

JANTAR	SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03
Salada crua/cozida	Beterraba e abobrinha	Repolho roxo, vagem e abacaxi	Batata doce e abóbora	Cenoura e batata inglesa	Batata doce e chuchu
Molho	Ervas	Manga	Agridoce	Limão	Italiano
Prato principal	Coxa e sobrecoxa ao molho de maracujá	Almondegas de carne	Panqueca de carne moída	Iscas de frango ao molho shoyo	Empadão de frango
Vegetariano	Tomate recheado	Cozido vegetariano com lentilha	Soja à bolonhesa	Omelete de legumes	Soja tropical
Tubérculo ou cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz
Acompanhamentos/ Guarnição	Macarrão do molho de tomate	Arroz c/ cenoura	Macarrão ao molho branco	Arroz branco	Macarrão ao alho e óleo
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de frango Sopa de batata com soja	Mugunzá	Sopa de carne Sopa de grão de bico com legumes	Sopa de feijão
Pão/torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
Bebidas	Suco de cajá Café com leite	Suco de caju Café com leite	Suco de acerola Café com leite	Suco de goiaba Café com leite	Suco de manga Café com leite

O cardápio está sujeito a alterações