



CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana
29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO
PP1	Picado de panela c/ batata e cenoura (cubos grandes)	Escalopinho de frango ao molho branco e champignon gratinado	Bife à Parmegiana	Carne moída à jardineira (azeitona preta, milho e ervilha fresca)	Frango assado c/ alho e tomatinho confitado
PP2	Filé de frango, linguiça defumada e cebola grelhados	Linguiça toscana, bife e cebola grelhados	Bife, filé de peixe e cebola grelhados	Panqueca de ovos recheado c/ frios, filé de frango e cebola grelhados	Bife, linguiça toscana recheada e cebola grelhados
G 1	Couve ao bacon	Escarola refogada	Couve flor refogada com cebola em tiras grossas, tomate e azeitonas	Espinafre refogado c/ tomate picadinho	Brócolis no alho
G 2	Virado de vagem c/ ovos	Abobrinha refogada c/ tomate e cebolinha (cubos grandes)	Panachê de legumes	Purê de abóbora c/ crocante de linguiça defumada e cebolinha	Moussaka de berinjela (camadas de berinjela grelhada, carne moída e molho branco c/ queijo para gratinar)
G 3	Arroz Integral	Arroz integral c/ ervas frescas	Arroz Integral c/ linhaça	Arroz integral	Arroz integral c/ cenoura ralada
G 4	Coxinha	Bolinha de queijo	Batata rústica assada	Batata Frita	Virado de couve manteiga
G 5	Rondelli ao sugo	Parafuso à pomodoro	Espaguete à parisiense	Panqueca de frios	Nhoque ao sugo
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Acelga (tirinhas finas) c/ ervas frescas e azeitona preta	Rúcula c/ cebola	Agrião c/ manga em cubos	Escarola e repolho (tirinhas finas)	Mix de folhas verdes
S 4	Brócolis temperado	Cenoura ralada c/ salsa	Pepino japonês em rodelas	Beterraba ralada	Abobrinha em cubos grandes temperadas com alho e manjeriço
S 5	Milho c/ cebolinha	Salada de batatas (cubos) temperadas com maionese, azeitona e ervilha fresca	Chuchu ralado c/ salsa e azeitona verde e cebola roxa	Salada de lentilha c/ palmito, cebola roxa e cebolinha	Salada de maionese
S 6	Salada de ervilha seca c/ cebola roxa, tomate e cubinho de queijo	Ovos de codorna	Salada colorida (alface americana em tiras, cebola roxa, milho, tomate e queijo em cubos, azeitonas e cenoura ralada)	Salpicão (c/ uva passa e salsão)	Grão de bico ao vinagre de cebola roxa e cebolinha
MO	Vinagrete/ Molho rosê	Vinagrete/ Molho de ervas	Vinagrete/ Molho de mostrada	Vinagrete/ Molho de limão	Vinagrete/ Molho de ervas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

OBS: _____



CARDÁPIO MENSAL – 2ª semana 05 a 09 de fevereiro de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO
PP1	Carne assada ao molho escuro c/ champignon	Frango à milanesa	Feijoada	Rocambolê de carne moída recheado com queijo, presunto e bacon (fatias sob molho rústico de tomate)	Frango caipira (sobrecosta c/ osso)
PP2	Ovos grelhados, filé de frango e cebola grelhados	Bife, linguiça toscana e cebola grelhados	Filé de frango, bife e cebola grelhados	Filé de frango, filé de peixe e cebola grelhados	Bife, linguiça defumada e cebola grelhada
G 1	Escarola (tiras grossas) refogada com milho	Repolho refogado com azeitonas e cenoura	Couve mineira	Acelga (tiras largas 2cm) refogada com tomate picado e alho crocante	Espinafre e acelga (tiras largas) ao alho
G 2	Couve flor à dorê	Pizza de Berinjela (rodela de berinjela + molho de tomate+ queijo e orégano)	Farofa rica	Abóbora com vagem salteados na manteiga c/ cebolinha e salsa	Virado de abobrinha
G 3	Arroz integral	Arroz integral c/ linhaça	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral com salsa
G 4	Batata recheada com creme de queijo e bacon crocante	Creme de milho	Banana à milanesa	Purê de 3 batatas (doce, inglesa e baroa)	Batata rústica estampada com manjeriço
G 5	Macarrão invertido ao sugo	Espaguete alho e óleo com manjeriço e tomates picados	Parafuso à bolonhesa	Tagliarini ao sugo c/ manjeriço	Polenta cremosa c/ cubos queijo
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Alface americana c/ champignon, ervilha fresca e azeitona preta	Rúcula	Brócolis com tomate cereja, cubinhos de presunto e queijo	Repolho c/ azeitona e cenoura ralada	Agrião c/ cebola roxa e milho
S 4	Vagem temperada	Chuchu e mandioquinha em palitos com azeite e ervas	Cenoura ralada	Beterraba ralada com salsa e cebolinha	Pepino japonês (palito c/ gergelim preto)
S 5	Cenoura cozida palito temperada	Ovos de codorna	Acelga (tiras finas) c/ salsa, tomate e ervas frescas	Mix de folhas verdes	Misto de flor ao vinagrete
S 6	Repolho temperado com cubinhos de maçã, cheiro verde e maionese	Abobrinha em cubos grandes c/ shoyu e cebolinha	Salada russa (batata, maçã, ervilha, milho, azeitona verde e maionese)	Soja ao vinagrete	Salada de berinjela oriental (tiras finas grelhadas e temperada com shoyu, azeite, alho e cebolinha)
MO	Vinagrete/ Molho shoyu	Vinagrete/ Molho mostarda	Vinagrete/molho de limão	Vinagrete/ molho shoyu c/cebolinha	Vinagrete/ Molho de ervas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

OBS: _____



CARDÁPIO MENSAL – 3ª semana
12 a 16 de fevereiro de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB				ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO
PP1				Bife a Rolê	Filé de frango enroladinho
PP2				Filé de frango, linguiça toscana e cebola grelhados	Bife, filé de peixe e cebola grelhados
G 1				Chuchu sauté c/ cebolinha e azeitonas (cubos médios)	Legumes gratinados (cenoura, mandioquinha, batata e chuchu)
G 2				Virado de couve	Berinjela empanada (rodela)
G 3				Arroz integral	Arroz integral c/salsão
G 4				Polenta palito crocante	Farofa de banana
G 5	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Purê de batata	Parafuso à pomodoro
S 1				Alface	Alface
S 2				Tomate	Tomate
S 3				Repolho e cenoura c/ salsa	Alface americana c/ champignon e tomate cereja
S 4				Maionese de legumes	Barquinha de ovos (clara recheada creme especial – gema, mostarda, limão, maionese e ervas frescas)
S 5				Beterraba ralada	Vagem e milho com cebola roxa em tiras e cebolinha
S 6				Quiabo ao vinagrete	Lentilha ao vinagrete
MO				Molho ervas/ vinagrete	Vinagrete/ molho de limão

OBS: _____



CARDÁPIO MENSAL – 4ª semana 19 a 23 de fevereiro de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO
PP1	Strogonoff de carne	Feijoada	Moqueca de peixe (cação)	Fricassê de frango	Almôndegas ao sugo
PP2	Filé de frango, Linguíça toscana e cebola grelhados	Filé de frango, bife e cebola grelhados	Bife, filé de frango e cebola grelhados	Ovo grelhado, bife e cebola grelhados	Filé de frango c/ queijo e tomate, Linguíça defumada e cebola grelhados
G 1	Escarola (tiras largas 2cm) ao alho	Couve mineira	Brócolis ao bacon	Espinafre refogado com alho crocante	Acelga (tirinhas bem finas) ao alho crocante
G 2	Vagem e cenoura (palito) na manteiga acebolada	Farofa rica	Banana da terra grelhada na manteiga	Berinjela à italiana (rodela grelhadas e depois refogadas com cebola, alho e tomate, coberto c/ parmesão ralado e manjericão)	Rodelas de abobrinha grelhada c/ tiras de pimentão colorido e cebola selados na manteiga c/ ervas frescas
G 3	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral com linhaça	Arroz Integral com cebolinha e salsa	Arroz integral
G 4	Batata palha	Banana à milanesa	Batata frita	Bolinha de queijo	Batata doce à dorê
G 5	Canelone de frios ao sugo	Parafuso à pomodoro	Ravioli à bolonhesa	Parafuso ao molho de calabresa especial	Espaguete ao alho e óleo (com manjericão e cubinhos de tomate)
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Agrião c/ cebola em rodela	Brócolis	Tabule	Alface americana c/ tomate seco, queijo em cubos e manjericão	Mix de folhas verdes com milho e orégano
S 4	Beterraba rodela c/ salsa	Cenoura ralada	Couve flor ao vinagrete	Cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha	Brócolis c/ cebolas em rodela
S 5	Chuchu (cubos grandes) c/ maionese, ovos e cheiro verde	Pepino japonês c/ salsa e gergelim (palito c/ casca)	Repolho c/azeitonas, cenoura ralada e pimentões coloridos (tirinhas finas)	Palmito em rodela, ervilha fresca e azeitona preta com azeite	Beterraba ralada
S 6	Salada de quiabo japonesa (c/cebola, pimentão e gergelim)	Salada russa (batata, maçã, ervilha, milho, azeitona e maionese)	Pepino com casca (rodela)	Salada de atum (sólido) com feijão branco	Salpicão
MO	Vinagrete/ molho mostarda com mel	Vinagrete/ molho shoyu c/cebolinha	Molho de Limão/ vinagrete	Vinagrete/ Molho rosê	Vinagrete/ Molho shoyu

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

OBS: _____

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO
PP1	Iscas bovinas crocantes	Sobrecoxa grelhada com cebolinha, alho poró e tomate cereja	Salsicha americana especial	Costelinha de porco assada ao molho barbecue	Filé de peixe crocante (no fubá)
PP2	Ovos mexidos, filé de frango e cebola grelhados	Omelete de forno de legumes, bife e cebola grelhados	Iscas bovinas e filé de frango e cebola grelhados	Bife e cebola grelhados e filé de frango c/ queijo e orégano	Bife Africandole, Filé de frango e cebola grelhadas
G 1	Brócolis na manteiga	Repolho (tiras largas) refogado com tomate e salsa	Escarola ao alho	Couve refogada com alho crocante	Acelga Oriental (tiras largas 2cm refogada com cebola, champignon, shoyu e cebolinha)
G 2	Abóbora na salsa c/ lâminas de alho crocante	Barca de abobrinha recheada com pasta de peito de peru gratinada com parmesão	Abobrinha refogada c/ salsão	Cenoura chanfrada e ervilha fresca ao alho e cebolinha	Panachê de legumes (chuchu, cenoura, batata e abobrinha – cubos grandes)
G 3	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral c/ ervas frescas	Arroz integral c/ salsão	Arroz Integral de forno
G 4	Batata à portuguesa	Risoles de presunto e queijo	Purê de batata	Batata frita	Creme de mandioquinha
G 5	Gravatinha ao sugo	Macarrão 4 estações (colorido c/ linguiça, alho, cebola, azeite, brócolis e cubos de queijo)	Espaguete alho e óleo	Nhoque à bolonhesa	Lasanha de frios
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Escarola (tirinhas finas) com azeite e bacon crocante	Agrião c/ cubos de presunto e champignon	Rúcula c/ tomate cereja	Alface americana c/ cebola roxa e azeitonas	Mix de repolho (branco e roxo)
S 4	Salada dueto (cenoura e chuchu ralados c/ cebolinha)	Pepino japonês com casca em rodela	Misto de flor	Salada de berinjela à moda	Soja ao vinagrete
S 5	Milho e ervilha	Salada de maionese	Salada de lentilha ao vinagrete	Chuchu em cubos temperado com ervas e hortelã	Vagem c/ cebola e orégano
S 6	Beterraba cozida temperada (cubinhos)	Mix de folhas verdes	Espetinho de frios c/ tomate cereja e manjeriçao	Tabule	Beterraba ralada
MO	Vinagrete/ Molho rosê	Vinagrete/ Molho de shoyu	Vinagrete/ Molho de ervas	Vinagrete/ Molho de limão	Vinagrete/ Molho de mostarda

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

- + Cardápio balanceado elaborado por nutricionista;
- + Higiene no preparo dos alimentos;
- + Variedade de preparações;
- + Alimentos frescos e saborosos;
- + Fornecedores com qualidade garantida.

**+ Variedade e + Sabor
para o seu dia!!!**