



CARDÁPIO MENSAL – 1ª semana
04 a 08 de março de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO
PP1	Carne moída à jardineira (azeitona preta, milho e ervilha fresca)	Escalopinho de frango ao molho branco e champignon gratinado	Carne assada ao molho Roti	Bife Africandole c/ cebolas grelhadas	Iscas de peixe crocante (fubá)
PP2	Filé de frango, linguiça fresca toscana e cebola grelhadas	Linguiça defumada acebolada	Filé de frango e cebola grelhados	Panquequinha de ovos com legumes ralados, filé de frango e cebola grelhados	Filé de frango e cebola grelhados
G 1	Couve ao alho	Brócolis refogado c/ cubinhos de tomate	Escarola refogada c/ milho	Vagem salteadas no alho e cebolinha	Chuchu gratinado
G 2	Purê batata	Parafuso ao molho de queijo	Batata palito	Lasanha ao sugo	Raviole de queijo à pomodoro
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Agrião c/ manga	Pepino japonês (palito) c/ gergelim preto	Beterraba ralada c/ salsa	Brócolis temperados	Rúcula c/ cebola roxa
S 4	Repolho com azeitona, salsa, cebola e maionese	Soja em grãos ao vinagrete	Salada de batatas (cubos) temperadas com maionese, azeitona e ervilha fresca	Acelga (tirinhas finas) c/ cenoura ralada	Cenoura cozida na salsa (palito)
Fr	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
MO	Vinagrete/ Molho de ervas frescas	Vinagrete/ Molho shoyu (shoyu, limão, azeite e cebolinha)	Vinagrete/ Molho de mostarda (limão, azeite, mostarda e alho)	Vinagrete/ Molho de iogurte	Vinagrete/ Molho de limão c/ ervas

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

OBS: _____



CARDÁPIO MENSAL – 2^a semana 11 a 15 de março de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO
PP1	Strogonoff de frango	Bife à rolê	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)	Filé de frango à pizzaiolo	Filé de peixe empanado com alho poró crocante (f. de trigo/ovo/ f. rosca)
PP2	Bife e cebola grelhados	Filé de frango, linguiça fresca toscana e cebola grelhadas	Filé de frango e cebola grelhados	Ovos grelhados	Bife, filé de frango e cebola grelhados
G 1	Vagem e cenoura palito sauté	Virado de legumes	Couve mineira e farofa rica	Berinjela empanada (rodelas)	Brócolis ao alho
G 4	Batata palha	Polenta palito crocante	Banana à milanesa	Macarrão à primavera (alho e óleo c/ brócolis e cenoura)	Panqueca de frios ao sugo
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Misto de flor c/ azeite orégano e cubinhos de presunto e queijo	Beterraba ralada	Cenoura ralada c/ ervas frescas	Chuchu ralada c/ azeitonas	Folhas verdes c/ cebola roxa e milho
S 4	Escarola (tirinhas finas) c/ bacon crocante	Lentilha ao vinagrete	Pepino palito c/ ervas	Salada de maionese	Grão de bico ao vinagrete
Fr	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
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 – 3^a semana 18 a 22 de março de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO
PP1	Bife de panela	Frango à milanesa	Rocambole de carne moída recheado com queijo, presunto e bacon (fatias sob molho rústico de tomate)	Omelete à Jardineira (com legumes em cubinho)	Isca de peixe grelhado
PP2	Filé de frango, linguiça toscana e cebola grelhadas	Bife e cebola grelhados	Filé de frango e cebola grelhados	Filé de frango, bife e cebola grelhados	Filé de frango, linguiça defumada e cebola grelhados
G 1	Virado de abobrinha	Creme de espinafre	Repolho e couve refogados (tirinhas finas)	Berinjela e cebola grelhadas (intercalados)	Brócolis ao bacon
G 5	Couve flor à dorê	Rondelli de 3 queijos ao sugo	Purê de 3 batatas (inglesa, baroa e doce)	Tagliarini à Pomodoro	Creme de milho
S 1	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
S 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
S 3	Cenoura na salsa (palito cozida)	Rúcula c/ manga em cubos	Beterraba ralada	Pepino em rodelas	Vagem temperada em rodelinha
S 4	Barquinha de ovos c/ vinagrete de pimentões	Chuchu e mandioquinha (palito) c/ cebolinha	Misto de flor temperado c/ azeitona preta	Salpicão	Agrião
Fr	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
MO	Vinagrete/ Molho ervas	Vinagrete/ Molho de mostarda especial	Vinagrete/ Molho de rosê	Vinagrete/ molho shoyu c/ cebolinha	Vinagrete/ Molho de limão

OBS:



CARDÁPIO MENSAL – 4^a semana 25 a 29 de março de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PB	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO	ARROZ / ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO		
PP1	Filé de frango à camponês	Polpetone ao sugo	Feijoada Light (temperos suaves e carnes selecionadas)		
PP2	Linguiça Toscana acebolada	Filé de frango e cebola grelhados	Filé de frango acebolado e ovos grelhados		
G 1	Escarola refogada	Rodelas de berinjela e cebola grelhadas (intercaladas) c/ ervas frescas salpicadas	Couve ao alho		
G 4	Batata à portuguesa (gratinada)	Macarrão especial* (c/cenoura ralada, tomate picado e orégano)	Farofa rica (farofa enriquecida com legumes, couve e ovos)	FERIADO	FERIADO
S 1	Alface	Alface	Alface		
S 2	Tomate	Tomate	Tomate		
S 3	Rúcula c/ rodelas de cebola roxa	Abobrinha c/ azeitonas e ervas frescas	Agrião		
S 4	Soja ao vinagrete	Misto de flor com azeite e alho crocante	Salada de batatas (cubos) temperadas com maionese, azeitona e ervilha fresca		
Fr	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época		
MO	Vinagrete/ Molho de ervas	Vinagrete/ molho shoyu c/cebolinha	Molho de Limão/ vinagrete		

Obs: Cardápio sujeito a alterações.

OBS:

- ✚ 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!!!**