



CARDÁPIO ALMOÇO INTEGRAL 2017

MARÇO
16/03 A 31/03

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			16/mar	17/mar
			Arroz	Arroz
			Feijão	Feijão
			Espaguetti	Talharim
			Batata a vapor	Ovos mexidos
			Frango assado	Bife grelhado ao sugo
			Bife molho queijo	Frango molho nata
			Moranga c/ milho	Batata Frita
			Arroz Integral	Couve flor gratinada
			Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades
			Frutas: 4 variedades	Frutas: 4 variedades
			Torta de bolacha	Creme de chocolate
			Suco Natural	Suco Natural
20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Lentilha	Feijão
Massa Missim	Espaguetti na manteiga	Rondeli de queijo	Massa Penne	Massa caseira
Estrogonofe de frango	Salsichão assado	Frango grelhado	Lombo porco na laranja	Frango na panela
Bife acebolado	Bife de frango à rolê	Carne de panela	Espeto frango	Bife grelhado
Batata palha	Moranga refogada	Purê de batata	Couve verde	Chuchu com milho
Jardineira vapor	Brócolis com cenoura	Jardineira vapor	Purê Batata doce	Batata Frita
Polenta Mole	Peixe grelhado	Pastel de legumes com ricota	Feijão	Purê de Cenoura
Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades
Frutas: 4 variedades	Frutas: 4 variedades	Frutas: 4 variedades	Frutas: 4 variedades	Frutas: 4 variedades
Pudim	Gelatina	Sagú com creme	Salada de fruta	Torta de bolacha
Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Massa	Espaguetti com rúcula e t. se	Yakisobba	Massa na manteiga	Talharim primavera
Arroz Integral	Carne assada	Filé de peixe crocante	Frango parmegiana	Bife acebolado
Bife de frango molho mostarda	Bife de frango à milanesa	Almôndegas ao sugo	Polenta Mole	Frango assado
Frango grelhado	Vagem com cebola dourada	Brócolis colorido	Arroz integral	Ovo assado
Sufê de couve flor	Nhoque ao molho branco	Batata assada	Purê de moranga	Batata frita
Batata chips	Abacaxi assado com canela	Arroz integral á grega	Lasanha de berinjela	Moranga caramelada

Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades
Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades
Gelatina colorida	Mousse de laranja	Salada de fruta	Torta de bolacha	Creme chaminho
Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

MARLON DIAS PRATES
CRN2 4574
NUTRICIONISTA