



CARDÁPIO ALMOÇO INTEGRAL 2017

MARÇO
01/03 A 15/03

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

01/mar	02/mar	03/mar
Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão
Massa	Espaguete ao pesto	Massa talharin
Frango grelhado	Batata a vapor	Omelete de legumes
Bife acebolado	Frango assado	Bife grelhado
Purê de batata	Bife Parmegiana	Frango molho mostarda
Jardineira Vapor	Moranga c/ milho	Batata Chips
Lasanha palmito/brócolis	Arroz Integral	Couve refogada
Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades
Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades
Gelatina com creme	Creme de Chocolate	Torta de bolacha
Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Lentilha	Feijão
Massa Missin	Massa Espaguete	Massa Caseira	Canelone de pres/queijo	Massa
Fricassê frango	Salsichão assado	Frango grelhado	Bife de pernil grelhado	Peixe Portuguesa
Bife à milanesa	Bife á rolet	Cubos à caçarola	Bife ao molho mostarda	Bife grelhado
Purê de moranga	Batata á vapor	Purê de Aipim	Purê Batata Doce	Chuchu com cenoura
Jardineira vapor	Vagem c/ cenoura	Berinjela recheada	Abobrinha pizzaiolo	Batata Frita
Peixe grelhado	Frango grelhado	Pastel romeu/ julieta	Feijão	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
Pudim	Gelatina	Sagú com creme	Salada de fruta	Geladinho
Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

13/mar	14/mar	15/mar
Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão
Massa	Massa c/ legumes	Massa caseira
Arroz Integral	Carne assada	Filé de peixe crocante
Bife de frango na chapa	Bife de frango à rolê	Almondegas ao sugo
Estrogonof carne	Chuchu c/ cenoura	Jardineira de legumes
Jardineira vapor	Purê Batata	Batata no vapor
Batata Palha	Abacaxi assado	Tortêi molho queijo
Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades	Saladas: 8 variedades
Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades	Frutas: 2 variedades
Gelatina colorida	Mousse de morango	Salada de fruta
Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

MARLON DIAS PRATES
CRN2 4574
NUTRICIONISTA