



Alimentando o Futuro

M
A
R
Ç
O

SELF SERVICE

(Passagem única e controle do prato principal "proteína" do dia)



02 - Segunda-feira Isclas de carne ao molho escuro	03 - TERÇA-FEIRA Frango pomodoro	04 - Quarta-feira Carne ao forno	05 - Quinta-feira Escondidinho de frango ou carne	06 - Sexta-feira Panqueca de carne
09 - Segunda-feira Bife de carne ao molho madeira	10 - Terça-feira Frango à caçadora	11 - Quarta-feira Isclas de carne à chinesa	12 - Quinta-feira Filé de frango à portuguesa	13 - Sexta-feira Strogonoff de carne
16 - Segunda-feira Frango xadrez	17 - Terça-feira Bife acebolado	18 - Quarta-feira <i>Sobrecoxa assada</i>	19 - Quinta-feira Carne moída à primavera	20 - Sexta-feira Filé de frango à pizzaiolo
23 - Segunda-feira Carne de panela com batata	24 - Terça-feira Strogonoff de frango	25 - Quarta-feira Bife de carne ao molho vermelho	26 - Quinta-feira Panqueca de frango	27 - Sexta-feira Bife à parmegiana
30 - Segunda-feira Fricassê	31 - Terça-feira Almôndegas de carne ao sugo			

SERVIMOS DIARIAMENTE (VARIEDADES FIXAS)

- ARROZ BRANCO, FEIJÃO, FAROFA, LEGUMES REFOGADOS, MACARRÃO
- 4 TIPOS DE SALADAS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DO DIA/ ÉPOCA
- 01 VARIEDADE DE CARNE BRANCA E 01 VARIEDADE DE CARNE VERMELHA
- OVOS (COZIDOS OU FRITOS)
- **SUGESTÃO VEGETARIANOS:** HAMBÚRGUER DE FEIJÃO, DE LENTILHA OU DE GRÃO DE BICO – CONFORME DISPONIBILIDADE.

E-mail: cantinasdotiojulio@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/cantinas.tiojulio

EQUIPE DE NUTRIÇÃO CANTINAS DO TIO JULIO

Raquel Braga – CRN2 14.701D