



Alimentando o Futuro

CARDÁPIO ALMOÇO - 2020



M
A
R
Ç
O

02 - Segunda-feira *Salada Carne picada ao molho Arroz – Feijão Polenta cremosa Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	03 - Terça-feira *Salada Frango assado c/ batata Arroz – Feijão Creme de espinafre Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	04 - Quarta-feira *Salada Ovo mexido c/ tomate Arroz – Feijão Beterraba cozida Suco de fruta Sobremesa: **Fruta	05 - Quinta-feira *Salada Coxinha da asa assada Espaguete ao sugo Cenoura c/ azeitonas pretas Suco de fruta Sobremesa: **Fruta	06 - Sexta-feira *Salada Isclas de bife acebolado Arroz – Feijão Brócolis c/ cebola roxa Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta
09 - Segunda-feira *Salada Filézinho de grelhado Arroz – Feijão Vagem c/ cenoura Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	10 - Terça-feira *Salada Carne de panela c/ legumes Arroz – Feijão Purê de batata Suco de fruta Sobremesa: **Fruta	11 - Quarta-feira *Salada Frango assado c/ creme de cebola Parafuso ao sugo Espinafre gratinado Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	12 - Quinta-feira *Salada Bife grelhado Arroz – Feijão Repolho ao alho Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	13 - Sexta-feira **Salada Peixe assado Arroz – Feijão Couve flor gratinado Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta
16 - Segunda-feira *Salada Carne à chinesa (brócolis c/ cenoura) Arroz – Feijão Farofinha nutritiva Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	17 - Terça-feira *Salada Frango à doré Talharrim ao sugo Vegetais no vapor Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	18 - Quarta-feira *Salada Carne moída c/ legumes Arroz – Feijão Batata corada Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	19 - Quinta-feira *Salada Cubos de frango c/ grão de bico Arroz – Feijão Seleto de legumes (chuchu, cenoura, batata) Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	20 - Sexta-feira **Salada Copa lombo assado Arroz – Feijão Legumes sauté Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta
23 - Segunda-feira *Salada Filé de coxa ao molho Penne ao alho e óleo Couve flor c/ cenoura Suco de fruta Sobremesa: **Fruta	24 - Terça-feira *Salada Quibe de forno Arroz – Feijão Chuchu c/ manjericão Suco de fruta Sobremesa: **Fruta	25 - Quarta-feira *Salada Panqueca de frango Arroz - Feijão Acelga refogada Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	26 - Quinta-feira *Salada Escondidinho de peixe Arroz - Feijão Chuchu c/ manjericão Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta	27 - Sexta-feira *Salada Isclas de frango c/ brócolis Arroz – Feijão Repolho c/ cenoura Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta
30 - Segunda-feira *Salada Bife na pressão Penne ao alho e óleo Couve refogada Suco de fruta Sobremesa: **Fruta	31 - Terça-feira *Salada Ovos mexidos c/ queijo Arroz – Feijão Vagem refogada Suco de Fruta Sobremesa: **Fruta			

Cardápio sujeito à alteração de acordo com a disponibilidade de gêneros e safra

Temperos naturais que podem ser utilizados: alho, alho poró, cebola, salsinha, cebolinha, manjericão, coentro, orégano, tomilho, hortelã, açafrão.

***Saladas (Folhas)/Opções:** alface (roxa, crespa, lisa, americana), agrião, rúcula, almeirão, acelga, repolho (roxo, verde), chicória, couve, escarola, espinafre

****Frutas servidas:** Maçã, Banana, Melancia, Goiaba, Abacaxi, Mamão, Pera, Laranja, Mexerica,... (de acordo com a disponibilidade da época)