

C A R D Á P I O D O A L M O Ç O I N T E G R A L

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/Mar	03/Mar	04/Mar	05/Mar	06/Mar
CONTRA FILÉ GRELHADO FEIJÃO, ARROZ E CENOURA SAUTÉ SALADA ALFACE/PEPINO FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	ALMÔDEGA PENE NA MANTEIGA BRÓCOLIS ALHO E OLÉO FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	FILÉ DE FRANGO A PIZZAIOLA FEIJÃO PRETO, ARROZ E BATATA ASSADA SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	COXINHA DA ASA ASSADA FEIJÃO, ARROZ E ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ALFACE/CENOURA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	KIBE DE FORNO FEIJÃO, ARROZ E COUVE FLOR NO AZEITE SALADA DE ALFACE/BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL
09/Mar	10/Mar	11/Mar	12/Mar	13/Mar
FILÉ DE FRANGO A PARMEGIANA FEIJÃO, ARROZ E CHUCHU NA SALSA SALADA ALFACE/TOMATE FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	ESPAGUETE BOLONHESA REPOLHO REFOGADO SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	BISTECA GRELHADA FEIJÃO PRETO, ARROZ E FAROFA COUVE REFOGADA SALADA ALFACE/LARANJA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	ESTROGONOFÉ DE FRANGO FEIJÃO, ARROZ E BATATA PALHA SALADA ALFACE/TOMATE FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	OMELETE SIMPLES FEIJÃO, ARROZ BRÓCOLIS VAPOR SALADA ALFACE/CENOURA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL
16/Mar	17/Mar	18/Mar	19/Mar	20/Mar
CONTRA FILÉ ACEBOLADO FEIJÃO, ARROZ E COUVE NA MANTEIGA SALADA ALFACE/FIOS DE PEPINO FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	PANQUECA DE CARNE FEIJÃO, ARROZ E CHUCHU NA SALSA SALADA ALFACE/TOMATE FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	ISCA DE PERNIL FEIJÃO PRETO, ARROZ BATATA ASSADA SALADA ALFACE/LARANJA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	FRANGO XADREZ FEIJÃO, ARROZ E REPOLHO NO ALHO SALADA ALFACE/BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	HAMBURGUER EXPRESSO FUNCHAL FEIJÃO, ARROZ E BERINJELA SALADA BETERRABA/MAÇA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL
23/Mar	24/Mar	25/Mar	26/Mar	27/Mar
OMELTE DE QUEIJO FEIJÃO, ARROZ FIOS DE CENOURA SALADA ALFACE/TOMATE FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	LAZANHA BOLONHESA FEIJÃO, ARROZ E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE/PEPINO FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	MAMINHA ASSADA FEIJÃO, ARROZ E COUVE FLOR SALADA ALFACE/CENOURA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	PEIXE GRELHADO FEIJÃO, ARROZ PURÊ DE BATATA SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	CARNE DE PANELA FEIJÃO, ARROZ BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE/TOMATE FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL
30/Mar	31/Mar			
CARNE MOÍDA C/ LEGUMES FEIJÃO, ARROZ BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE/PEPINO FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL	PENE MOLHO DE TOMATE TIRAS DE FRANGO PALITOS DE CENOURA SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA SUCO NATURAL			

Observações:

1. As frutas e sucos serão oferecidos de maneira alternada e de acordo com a época do ano
2. Lista de frutas: Banana, Pera, Maça, Melancia, Melão, Goiaba, Abacaxi, Laranja, Mamão, Mexerica, Manga, Pêssego e Abacate.
3. Lista de sucos: Laranja, Limão, Maracujá, Goiaba, Manga, Caju, Uva, Abacaxi, Abacaxi com Hortelã, Laranja com Acerola, Laranja com Mamão, Morango, Mamão com Acerola.

NÍDIA PAULA BEZERRA
NUTRICIONISTA CRN3-79482