

Cardápio da semana

12 a 16 de Março de 2018

lanche
manhã

SEGUNDA 12/03

Fruta
Suco natural
Pão de queijo

SALADA

Alface comum, americana, agrião, rúcula, tomate, cenoura ralada, beterraba, chucrute, chuchu marinado;

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado;
Carne ao molho;
Ovo.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com brócolis, arroz 7 grãos, feijão em caldo, macarrão sem glúten, macarrão ao alho e óleo, batata soté, batata doce assada, farofa de alho, abacaxi assado.

SOBREMESA

Melancia;
Doce de banana em rodela

Fruta
Suco natural
Tapioca com ovo

TERÇA 13/03

Frutas picadas
Suco natural
Bolo de cenoura

SALADA

Alface comum, americana, salada de feijão, pepino das estações, batata doce, tomate, molho campanha, cenoura ralada, beterraba.

PRATOS PRINCIPAIS

Frango assado ao molho;
Peixe grelhado;
Assado de panela

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com lentilha, arroz integral, feijão carioquinha, legumes gratinados, macarrão sem glúten, macarrão ao alho e óleo, purê de batata, batata frita

SOBREMESA

Mousse de cupuaçu;
Laranja

Fruta
Suco natural
Pizza integral

QUARTA 14/03

Salada de fruta
Suco natural
Tapioca com queijo

SALADA

Alface, rúcula, agrião, espinafre, batata dorê, salada de grão de bico, brócolis, couve flor, tabule, tomate;

PRATOS PRINCIPAIS

Frango ao molho de espinafre;
Picadinho paulista;
Peixe assado com molho campanha.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz a grega, Arroz integral, feijão em caldo, macarrão alho e óleo, purê de abobora, panqueca ao molho branco, farofa de alho, banana frita com manteiga e mel, legumes salteados.

SOBREMESA

Frutas picadas;
Bolo de cenoura integral com calda de chocolate

Fruta
Suco natural
Bolo de banana integral

QUINTA 15/03

Fruta picada
Suco natural
Torta de frango integral

SALADA

Alface comum, alface americana, rúcula, agrião, abobrinha refogada, cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, salada de repolho temperado (chucrute)

PRATOS PRINCIPAIS

Frango gratinado;
Bife de panela;
Peixe ao molho

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com couve, arroz integral, feijão carioquinha em caldo, macarrão sem glúten, macarrão ao alho e óleo, batata doce soté, purê de batata, farofa de alho e bacon.

SOBREMESA

Mousse de chocolate;
Melancia

Fruta
Suco natural
Sanduiche natural

SEXTA 16/03

Salada de fruta
Suco natural
Misto quente

SALADA

Alface, alface americana, agrião, rúcula, espinafre, tomate, pepino, salada de grão de bico, salada de repolho (chucrute), molho vinagrete

PRATOS PRINCIPAIS

Frango grelhado com molho agri-doce, carne ao molho madeira, ovo.

ACOMPANHAMENTO

Arroz branco, arroz com legumes, arroz integral, feijão em caldo, tropeiro, couve à mineira, cuscuz colorido, macarrão sem glúten, macarrão ao alho e óleo, purê de abobora, farofa de alho.

SOBREMESA

Mousse primavera
Frutas

Fruta
Suco natural
Cupcake

lanche
tarde