

CARDÁPIO ALMOÇO

Maio
2024

Segunda-feira (29)

Terça-feira (30)

Quarta-feira (01)

Quinta-feira (02)

Stroganoff de carne
Peito de frango ao M de ervas
Batata Palha
Abobrinha assada
Farofa de bacon
Sopa de carne com legumes
Salada de alface
Salada de tomate
Salada de Lentilha
Salada de Beterraba ralada
Manga e Melão
Suco de Nemo e Abacaxi

Sexta-feira (03)

Carne ao molho
Frango assado
Macarrão na manteiga
Couve flor com milho cozido
Farofa colorida
Canja
Salada de alface
Salada de tomate
Salada de Grão de Bico
Salada de Pepino
Banana e Laranja
Suco de Maracujá e Shrek

Segunda-feira (06)

Frango grelhado
Isclas de carne ao molho
Nhoque ao sugo
Abobrinha grelhada com ervas
Sopa de carne com legumes
Farofa de cebola caramelizada
Saladas: Alface americana, Tomate, Pepino, Cenoura Ralada
Mix de Grãos
Manga e Maçã
Sucos Uva e Melão com maracujá

Terça-feira (07)

Frango Grelhado ao M. de Ervas
Isclas de carne acebolada
Aipim na manteiga
Vagem com ervas e azeite
Sopa de feijão c/ legumes s/ glúten
Farofa de Cenoura
Saladas de Alface, Tomate, Beterraba Ralada
Salada de Quinoa
Melancia e Gelatina de Limão
Sucos de Morango e Acerola

Quarta-feira (08)

Cubos suínos ao barbecue
Frango assado
Batata doce assada
Cenoura Sautee c/ Alho Poró
Sopa creme de abóbora
Farofa Especial
Saladas de Alface, Tomate, repolho bicolor, Feijão Fradinho
Abacaxi com hortelã e Pêra
Suco de Maracujá e Morango

Quinta-feira (09)

Carne mexicana
Omelete assado com queijo
Espaguete ao alho e óleo
Mix de legumes
Canja
Farofa simples
Saladas de Alface, Tomate, broto de alfafa, Lentilha
Laranja e Salada de Frutas
Sucos do Shrek e Tangerina

Sexta-feira (10)

Bife grelhado
Frango crocante (assado)
Purê de Batata
Legumes na Chapa
Sopa creme de batata c/ carne
Farofa Banana
Saladas de Alface, Tomate, Cenoura Ralada, Ervilha
Manga e uva e Melancia
Sucos de Abacaxi e Morango

Segunda-feira (13)

Carne moída com cenoura
Stroganoff de frango
Batata Palha
Legumes saute
Sopa de frango com legumes
Farofa de Espinafre
Saladas de Alface, Tomate, Beterraba ralada, Trigo em Grão
Banana e Melancia
Sucos de Acerola e Limão

Terça-feira (14)

Alcatra grelhada
Isclas de frango molho de laranja
Risoto a Napolitano
Abóbora assada com ervas
Sopa de espinafre com carne e legumes
Farofa Simples
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Pepino
Salada de Tabule
Mamão e Mousse de limão
Sucos do Shrek e Maracujá

Quarta-feira (15)

Frango grelhado com ervas
Lombo assado
Creme de milho
Brócolis refogado
Minestra
Farofa de Legumes
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Beterraba
Salada de Lentilha
Banana e Abacaxi
Sucos de Laranja e Manga

Quinta-feira (16)

Carne de panela
Ovo na chapa
Nhoque ao sugo
Abobrinha assada
Sopa de carne com batata
Farofa Especial
Saladas de Tomate e Alface
Salada de Broto de Alfafa
Salada de Trigo em Grão
Maçã e Banana com canela
Sucos de Acerola e Abacaxi

Sexta-feira (17)

Bife grelhado
Frango assado crocante
Polenta
Ratatouille
Caldo verde
Farofa de Lentilha
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Pepino
Salada de Mix de Grãos
Mexerica e Melancia
Sucos de Melancia e Maracujá

Segunda – feira (20)

Carne moída a bolonhesa
Cubos de frango grelhado
Macarrão ao alho e óleo
Seleta de Legumes
Sopa creme de aipim
Farofa simples
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Cenoura c/ Ervilha
Salada de Trigo em Grão
Laranja e Mamão
Sucos de Tangerina e Limão

Terça – feira (21)

Stroganoff de carne
Frango grelhado molho ervas
Batata Palha
Repolho refogado (colorido)
Sopa de carne com legumes
Farofa de Legumes
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Broto de Alfafa
Salada de Soja em Grão
Melancia e Abacaxi
Suco de Morango e Uva

Quarta – feira (22)

Frango xadrez
Bife acebolado
Yakissoba
Caponata de berinjela
Canja
Farofa
Saladas de Alface, Tomate
Salada de Beterraba Ralada
Salada Mix de grãos
Mousse de Maracujá e Banana
Sucos de Laranja e Morango

Quinta-feira (23)

Ovo na chapa
Carne de panela molho escuro
Aipim sauteado
Abobrinha Refogada
Sopa de frango com legumes
Farofa Simples
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Pepino Japonês
Salada de Feijão Fradinho
Mamão e Maçã
Suco do Nemo e Goiaba

Sexta-feira (24)

Lombo suínos ao molho barbecue
Cubos de Frango grelhado
Batata Doce Corada
Legumes no azeite
Sopa de legumes
Farofa de Banana
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Chuchu com manjeriço
Salada de Grão de Bico
Melancia e Abacaxi
Sucos de Morango e Uva

Segunda – feira (27)

Carne Mexicana
Frango Grelhado
Parafuso colorido ao sugo
Couve Flor a primavera
Sopa de carne com legumes
Farofa simples
Salada de Alface e Tomate
Salada de Trigo em Grão
Salada de Beterraba ralada
Mamão e Abacaxi
Sucos de Acerola e Manga

Terça – feira (28)

Bife ao molho madeira
Frango assado
Purê de batata
Brócolis com Milho Refogados
Sopa de feijão com legumes
Farofa Colorida
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Cenoura
Salada de Grão de Bico
Melão e Manga
Sucos de Goiaba e Abacaxi

Quarta – feira (29)

Carne de panela
Kibe assado com hortelã
Arroz com lentilha
Legumes na Chapa
Sopa de frango com legumes
Farofa com Ovos
Saladas de Alface e Tomate
Salada de Repolho Bicolor
Salada de Ervilha Seca
Banana e Melancia
Suco de Laranja e Pêssego

Quinta – feira (30)

Salmão ao molho de maracujá
Frango grelhado
Batata assada com alho poró
Brócolis e cenoura
Sopa creme de batata com carne
Farofa simples
Salada de Alface e Tomate
Salada de Pepino
Salada de repolho roxo
Mousse de limão e melancia
Sucos de Uva e Limão

Sexta-feira (31)

Carne de panela com batata
Filé de Frango grelhado
Espaguete ao sugo
Couve flor e batata salsa azeite
Canja
Farofa simples
Saladas: Mix de alface, tomate, Beterraba Ralada, Ervilha Seca
Banana e Salada de Frutas
Sucos do Nemo e Abacaxi

- Todos os molhos são servidos a parte das preparações.
- As preparações empanadas e crocantes são feitas no forno combinado.

it's cool