

CARDÁPIO - ALMOÇO REFETÓRIO - MARÇO DE 2026

DATA	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
02/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Frango empanado Bife grelhado Abóbora assada Mix de Brócolis e vagem na manteiga	Alface crespa Tomate Pepino Grão de bico Vinagrete Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim branco	Massa: Penne e Espaguete Molho: queijo e Pesto	Melancia Abacaxi	Manga Abacaxi
03/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Coxa e sobrecoxa assada Polenta cremosa Cenoura refogada	Alface americana Tomate Beterraba Lentilha Alho Azeite, sal, vinagre e shoyo Girassol	Yakissoba	Banana Mamão	Chá gelado Uva
04/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Carne de panela Iscas de frango Batata assada Couve flor na manteiga	Alface crespa Tomate Abobrinha Feijão branco Limão Azeite, sal, vinagre e shoyo Chia	Madalena de carne	Maçã Abacaxi	Acerola Uva
05/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Frango grelhado Medalhão bovino ao molho madeira Farofa Vagem refogada	Alface roxa Tomate Cenoura Soja À campanha Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim preto	Festival de risoto	Mamão Gelatina	Manga Morango
06/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão Preto Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado Tilápia Purê de batata Legumes salteados na manteiga	Alface crespa Tomate Repolho Ervilha Pesto Azeite, sal, vinagre e shoyo Linhaça	Macarrão: talharim e parafuso Molho branco e molho de tomate	Banana Melão com morango	Chá gelado Maracujá

	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
09/mar	Feriado				
10/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango grelhado Iscas bovina ao shoyo Batata doce Couve flor gratinada	Alface americana Tomate Cenoura Feijão branco Alho Azeite, sal, vinagre e shoyo Girassol	Macarrão: talharim e parafuso Molho branco e molho de tomate	Melancia Melão	Uva Maracujá
11/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Frango a xadrez Lagarto bovino recheado Polenta Abobrinha refogada	Alface crespa Tomate Repolho Soja Limão Azeite, sal, vinagre e shoyo Chia	Yakissoba	Abacaxi Maçã	Goiaba Manga
12/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado Salmão Batata rústica Cenoura salteada	Alface americana Tomate Abobrinha Grão de bico À campanha Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim preto	Massa: penne e espaguete Molho: queijo e pesto	Gelatina Melancia	Acerola Abacaxi com hortelã
13/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Drumet Carne assada ao molho Farofa Chucrute	Alface crespa Tomate Maionese de batata Feijão fradinho Pesto Azeite, sal, vinagre e shoyo Linhaça	Churrasco de espetinho + pão de alho	Mamão Laranja	Morango Maracujá
	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
16/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado Frango a pizzaiolo Alpim Batata rústica	Mista de alface Tomate Pepino Lentilha Vinagrete Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim branco	Massa: Penne e Espaguete Molho: queijo e Pesto	Laranja Banana	Morango Laranja
17/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Filé de frango Batata doce Cenoura refogada	Alface americana Tomate Beterraba Trigo em grão Alho Azeite, sal, vinagre e shoyo Girassol	Lasanha	Banana Mamão	Chá gelado Uva
18/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Drumet Estrogonofe de carne Batata palha Brócolis	Alface Tomate Beterraba Grão de bico Limão Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim preto	Massa: nhoque e penne Molho: sugo e tomate com ervas	Melancia Sagu de leite	Laranja Morango
19/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Lagarto assado Tilápia Purê de batata Legumes salteados na manteiga	Alface roxa e alface crespa Tomate Berinjela Ervilha À campanha Azeite, sal, vinagre e shoyo Linhaça	Festival de risoto	Mamão Abacaxi	Acerola Goiaba
20/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Coxa e sobrecoxa assada Bife acebolado Polenta Couve flor na manteiga	Alface Tomate Repolho roxo Feijão fradinho Pesto Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim	Hamburguer	Maça Gelatina	Maracujá uva

	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
23/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Filé de frango Aipim sauté Legumes salteados na manteiga	Alface crespa Tomate Pepino Soja Vinagrete Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim branco	Massa: capelete e espaguete Molho: bechamel e pesto	Laranja Mamão	Abacaxi Chá gelado
24/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango Carne assada ao molho Farofa Ratatouille	Alface americana Tomate Repolho Lentilha Alho Azeite, sal, vinagre e shoyo Girassol	Esfiha aberta de queijo e carne	Melancia Maçã	Uva Limão
25/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Iscas de carne Sobrecoca assada Batata doce Brócolis	Alface crespa Tomate Beterraba Grão de bico Limão Azeite, sal, vinagre e shoyo Chia	Massa: nhoque e penne Molho: tomate e queijo	Uva Laranja	Maracujá chá gelado
26/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Estrogonofe de carne Drumet Batata palha Vagem com tomate cereja	Alface crespa e alface roxa Tomate Cenoura Mix de grão À campanha Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim preto	Lasanha	Melancia Canjica	Maracujá chá gelado
27/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Tilápia Escalope de alcatra Purê de batata Cenoura na manteiga	Alface crespa Tomate Repolho Ervilha Pesto Azeite, sal, vinagre e shoyo Linhaça	Pizza	Melão com morango Mamão	Manga Morango
	ESTAÇÃO DE QUENTES	ESTAÇÃO DE SALADAS	GLOBAL	ESTAÇÃO DE SOBREMESAS	BEBIDA
30/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado Frango a pizzaiolo Aipim sauté Legumes gratinados	Alface crespa Tomate Pepino Trigo em grão Vinagrete Azeite, sal, vinagre e shoyo Gergelim branco	Lasanha	Laranja Banana	Morango Laranja
31/mar	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango grelhado Iscas bovina ao shoyo Batata doce Couve flor refogada	Alface americana Tomate Cenoura Grão de bico Alho Azeite, sal, vinagre e shoyo Girassol	Macarrão: talharim e parafuso Molho: branco e molho de tomate	Maçã Melão	Uva Maracujá
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES					