

CARDÁPIO MARÇO 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL		SALADA		SUCO	SOBREMESA
					PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
11/mar	ARROZ BRANCO COM MILHO E ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MIX DE FOLHAS COM MANGA	BETERRABA COZIDA EM CUBOS COM MILHO VERDE	TAMARINDO	BANANA
12/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE SAUTÊ (NÃO CONTÉM LACTOSE)	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	ACELGA, PEPINO E REPOLHO	CENOURA, VAGEM E MILHO VERDE	GOIABA	MELÃO
13/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA RICA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA*	VINAGRETE	COUVE COM ABACAXI	CAJU	LARANJA
14/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADA	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	ABÓBORA COM CHEIRO VERDE	MANGA	MELÃO
15/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PIRÃO DE LEGUMES	COZIDO DE CARNE COM BATATA INGLESA	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ACELGA, PEPINO, REPOLHO	CENOURA, CHUCHU E MILHO VERDE	ACEROLA	PAÇOCA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL		SALADA (CRUA E COZIDA)	SUCO	SOBREMESA
					PROTEÍNA	VEGETARIANO			
11/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	CUSCÚZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	COXA E SOBRECORA ASSADAS	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	ALFACE, REPOLHO COM LARANJA	MANGA	DOCE MARIOLA
12/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	FAROFA DE CEBOLA	FILÉ DE PEIXE EMPANADO (CONTÉM GLÚTEN)	TOMATE RECHEADO COM SOJA	ALFACE, ACELGA, TOMATE E ABACAXI	ACEROLA	LARANJA
13/mar	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	BIFE BOVINO ACEBOLADO	BERINJELA GRATINADA (CONTÉM LACTOSE)	CENOURA, CHUCHU E MILHO VERDE	GOIABA	MELANCIA
14/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	LEGUMES ASSADOS**	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM MANGA	CAJÁ	BANANA
15/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (SEM CARNE)	MANDIOCA COZIDA	SUINO AO FORNO	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	REPOLHO, CENOURA, PEPINO	UMBU	MAMÃO

* FEIJOADA VEGETARIANA - Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde.

** LEGUMES ASSADOS - Cenoura, batata inglesa, batata doce, abóbora, alho, cebola, sal.