

CARDÁPIO MENSAL - MARÇO 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
18/mar	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BATATA COZIDA COM ORÉGANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	ABOBRINHA	CAJU	BANANA
19/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS**	ESCONDIDINHO DE CARNE (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	TOMATE RECHEADO COM SOJA	COUVE COM ABACAXI	CENOURA, CHUCHU E MILHO VERDE	GOIABA	LARANJA
20/mar	ARROZ BRANCO COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	CHURRASCO MISTO**	OMELETE DE FORNO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MIX DE FOLHAS	VINAGRETE	UMBU	MELÃO
21/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE BANANA DA TERRA	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	SOJA COM LEGUMES	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA E REPOLHO	TAMARINDO	MELANCIA
22/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE PEIXE EMPANADO (CONTÉM GLÚTEN)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS COM MILHO VERDE	MARACUJÁ	PAÇOCA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
18/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM CARNE	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	HAMBURGUER DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	MANGA	MAMÃO
19/mar	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES S/ CARNE	BATATA DOCE COZIDA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	BERINJELA EMPANADA (CONTÉM GLÚTEN)	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	MARACUJÁ	MELANCIA
20/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	PIRÃO DE LEGUMES	CARNE COZIDA COM LEGUMES (BATATA E CENOURA)	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	GOIABA	ABACAXI
21/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MOQUECA DE BANANA COM GRÃO DE BICO	COUVE COM ABACAXI	UMBU	MELÃO
22/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	TORTA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	LENTILHA C/ LEGUMES REFOGADOS	CHUCHU E CENOURA	ACEROLA	DOCE MARIOLA

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

***CHURRASCO MISTO - Filé de frango, carne bovina e linguiça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS