

CARDAPIO MENSAL - MARÇO 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
25/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	CENOURA C/ VAGEM	MANGA	MELÃO
26/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	LENTILHA COM LEGUMES REFOGADOS	ALFACE E TOMATE	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS COM MILHO VERDE	UMBU	ABACAXI
27/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	PEIXE À DELÍCIA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	HAMBURGUER DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	CENOURA E BETERRABA EM CUBOS	GOIABA	MELANCIA
28/mar	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM LINGUIÇA/FEIJÃO TROPEIRO SEM LINGUIÇA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	CARNE DE PANELA	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	COUVE COM ABACAXI	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MARACUJÁ	DOCE DE GOIABA TABLETE
29/mar	FERIADO									

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)			
25/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	FAFORA DE CENOURA	TIRINHAS DE CARNE ACEBOLADAS	LASANHA DE ABOBRINHA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, TOMATE E CEBOLA		GOIABA	LARANJA
26/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MACARRÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO À MILANESA (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS		CAJU	MELANCIA
27/mar	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	BATATA DOCE SAUTÉ	CARNE À PRIMAVERA	ABOBRINHA RECHEADA C/ TOMATE (CONTÉM LACTOSE)	BETERRABA COZIDA C/ ERVILHA		MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS
28/mar	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (sem carne)	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO	QUIBE VEGETARIANO (CONTÉM GLÚTEN)	VINAGRETE		MANGA	MELÃO
29/mar	FERIADO									

**** 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**