

**CARDAPIO MENSAL - MARÇO 2024 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
<b>30/mar</b>	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS**	LASANHA DE FRANGO <i>(CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)</i>	TOMATE RECHEADO COM SOJA	ALFACE, TOMATE E MANGA	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	MANGA	PÉ DE MOLEQUE
<b>31/mar</b>	ARROZ BRANCO C/ BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	PURÊ MISTO <i>(CONTÉM LACTOSE)</i>	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	TORTA DE LEGUMES <i>(CONTÉM GLÚTEN)</i>	REPOLHO ROXO E VERDE C/ MILHO	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	UMBU	ABACAXI

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)			
<b>30/mar</b>	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MACARRÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	ISCAS DE FRANGO CROCANTE <i>(CONTÉM GLÚTEN)</i>	LENTILHA C/ LEGUMES REFOGADOS	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)		GOIABA	LARANJA
<b>31/mar</b>	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	FAROFA RICA	BIFE GRElhADO	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA <i>(CONTÉM GLÚTEN)</i>	VINAGRETE		CAJU	PAÇOCA

**\*\* 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**