

CARDÁPIO ALMOÇO

CARDÁPIO SEMANA 02/03					
	Segunda - feira	Terça – feira	Quarta- feira	Quinta – feira	Sexta – feira
SALADA	Alface lisa, pepino e beterraba ralada	Alface crespa, rabanete e abobrinha ralados	Alface americana, alface mimosa e milho	Repolho e vinagrete	Alface mimosa, tomate com pepino
PRATO BASE	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Lentilha	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Moqueca de banana da terra	Peixe empanado na aveia assado	Almondega com tomate e manjericão	Frango grelhado	Carne assada ao molho de mostarda
GUARNIÇÃO	Farofa de cenoura com ovo	Escarola refogada	Brócolis grelhado	Souflé de couve-flor	Repolho refogado
SOBREMESA	Abacaxi com raspas de limão	Kiwi	Manga	Melancia	Trufa de cacau e coco
BEBIDA	Suco (manga, maracujá e gengibre)	Chá gelado (camomila, laranja e morango)	Água aromatizada (maçã e cravo)	Água aromatizada (laranja e hortelã)	Água aromatizada (goiaba, erva doce e cravo)

CARDÁPIO LANCHE

CARDÁPIO SEMANA 02/03					
	Segunda- feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
LANCHE	Milho cozido	Bolo integral de pera com canela	Bolo de pão de queijo	Sequinhos com raspas de limão	Pão integral caseiro com patê de cenoura
FRUTA	Maçã	Mamão	Melão	Pera	Banana
SUCO NATURAL	Melancia	Água de coco	Goiaba	Suco de abacaxi com erva cidreira	Uva roxa

*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

CARDÁPIO ALMOÇO

CARDÁPIO SEMANA 09/03					
	Segunda - feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
SALADA	Alface mimosa, rúcula e vinagrete	Acelga, alface lisa, ervilha e milho	Alface crespa, pepino, tomate	Mix de alface, abacate, tomate cereja e cebola roxa	Couve, alface mimosa e abobrinha ralada
PRATO BASE	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Lentilha	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão preto	Arroz integral Feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Iscas de carne grelhadas com cebola	Hamburguer de peixe	Escondidinho de frango	Carne de panela	Quibe de abóbora de forno
GUARNIÇÃO	Mandioquinha sauté	Purê de couve-flor com cenoura	Couve refogada	Beterraba a salsinha	Ovo mexido
SOBREMESA	Goiaba branca	Abacaxi	Carambola	Uva verde	Sorbet de manga
BEBIDA	Suco (limão com melão)	Água aromatizada (maçã, cravo e canela)	Água aromatizada (hortelã, kiwi, uva)	Água aromatizada (abacaxi, erva doce e melão)	Chá gelado (hortelã, gengibre e laranja)

CARDÁPIO LANCHE

CARDÁPIO SEMANA 09/03					
	Segunda- feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
LANCHE	Torta de escarola, tomate e queijo branco	Bolo de banana	Brusqueta de tomate e manjericão	Cookie de cacau com maracujá	Pãozinho de batata doce
FRUTA	Mexerica	Melancia	Mamão	Maçã	Salada de frutas
SUCO NATURAL	Uva	Frappé de coco	Melão	Laranja	Melancia

*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e

Nutricionista Bruna Dias Braga

brunadiasbraga@gmail.com

(11) 99892- 5011

CARDÁPIO ALMOÇO

CARDÁPIO SEMANA 16/03					
	Segunda - feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira (TEMÁTICA)
SALADA	Alface roxa, alface lisa e pepino	Alface crespa e tabule	Repolho, vinagrete e pepino	Rúcula, alface lisa e cenoura ralada	Alface roxa, milho e tomate (molho de ervas)
PRATO BASE	Macarrão integral ao molho rose	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Lentilha	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão branco
PRATO PRINCIPAL	Sobrecoxa assada	Moqueca de peixe	Iscas de frango acebolados	Abobrinha à milanesa	Hamburguer
GUARNIÇÃO	Acelga refogada	Farofa de banana da terra	Tortitas de legumes ralados	Jardineira de legumes	Batata rustica
SOBREMESA	Melão	Uva roxa	Kiwi	Melancia	Creme de abacaxi
BEBIDA	Suco (melancia)	Água aromatizada (carambola e limão)	Suco Maracujá com manga	Chá gelado (pêssego)	Chá gelado (melão e limão)

CARDÁPIO LANCHE

CARDÁPIO SEMANA 16/03					
	Segunda- feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
LANCHE	Chipa caseira	Bolo integral de milho	Pão de beterraba com patê de espinafre	Bolo integral de coco gelado	Grissini com patê de cenoura
FRUTA	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Melão
SUCO NATURAL	Vitamina de mamão	Goiaba	Abacaxi com couve	Água de coco	Laranja

*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

Nutricionista Bruna Dias Braga

brunadiasbraga@gmail.com

(11) 99892- 5011

CARDÁPIO ALMOÇO

CARDÁPIO SEMANA 23/03					
	Segunda - feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
SALADA	Mistura de repolhos ao molho de ervas e tomate	Alface mimosa, cenoura e beterraba ralada	Alface crespa , pepino e milho	Salada japonesa de acelga	Alface crespa, couve e vinagrete
PRATO BASE	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão branco	Arroz integral Feijão carioca	Arroz japonês	Arroz integral Lentilha
PRATO PRINCIPAL	Almondega de lentilha	Frango a milanesa	Quibe de carne	Frango xadrez	Escondidinho de peixe
GUARNIÇÃO	Suflê de chuchu	Espinafre refogado	Purê de couve flor	Tempura de legumes assado	Repolho refogado
FRUTA	Abacaxi	Melão	Uva	Dekopon	Manga
BEBIDA	Chá (limão, laranja e cidreira)	Água aromatizada (manga, hortelã e gengibre)	Suco (laranja)	Suco (melão com limão)	Água aromatizada (carambola e morango)

CARDÁPIO LANCHE

CARDÁPIO SEMANA 23/03					
	Segunda- feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
LANCHE	Pão de milho com manteiga	Granola sem açúcar	Esfirra integral recheada com ricota	Bolinho de arroz	Bolo de cenoura
FRUTA	Melancia	Maçã	Pêra	Goiaba	Banana
SUCO NATURAL	Goiaba	logurte batido com mamão	Abacaxi com cidreira	Melancia com gengibre	Água de coco

*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

Nutricionista Bruna Dias Braga

brunadiasbraga@gmail.com

(11) 99892- 5011

CARDÁPIO ALMOÇO

CARDÁPIO SEMANA 30/03					
	Segunda - feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
SALADA	Couve, alface lisa e tabule	Repolho, rabanete ralado e vinagrete	Alface americana, acelga e cenoura ralada	Alface roxa, pepino e tomate e cebola	Alface lisa e milho com ervilha
PRATO BASE	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão carioca	Arroz integral Feijão branco	Arroz integral Feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Hamburguer de grão de bico	Peixe gratinado	Sobrecoxa ao molho de laranja	Carne moída	Iscas de frango acebolada
GUARNIÇÃO	Abobora sauté	Escarola refogada com tomate	Abobrinha italiana refogada	Purê de batata	Cenoura e vagem refogados
FRUTA	Mexerica	Uva	Salada de frutas	Abacaxi com raspas de limão	Sorvete de frutas, natural
BEBIDA	Chá (limão, melão e cidreira)	Água aromatizada (laranja e morango)	Água aromatizada (maçã com cravo)	Água aromatizada (kiwi, hortelã e gengibre)	Suco (melão com limão)

CARDÁPIO LANCHE

CARDÁPIO SEMANA 30/03					
	Segunda- feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
LANCHE	Bolo de laranja	Pão de mandioquinha	Cookie de aveia com cacau	Bolo de pão de queijo	Bolo de abobrinha brasileira com coco
FRUTA	Pêra	Banana	Melão	Melancia	Maçã
SUCO NATURAL	Suco de melancia	Água de coco	Vitamina de mamão	Uva	Laranja

*As frutas e hortaliças estão sujeitas a alterações, levando em consideração a safra, disponibilidade e colheita.

Nutricionista Bruna Dias Braga

 brunadiasbraga@gmail.com

 (11) 99892- 5011