|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 01/03** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Alface crespa e tomate em rodelas | Rúcula e salada de grão de bico | Alface lisa e abobrinha ralada | Acelga, repolho e vinagrete | Alface americana e beterraba ralada |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão carioca | Macarrão integral ao molho pesto | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão branco | Arroz integral  Feijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Frango acebolado e desfiado | Rocambole de carne | Salmão grelhado | Kibe de carne | Almondega vegetariana ao molho vermelho |
| **GUARNIÇÃO** | Abobora souté | Escarola refogada | Brócolis refogado | Cenoura com vagem refogados | Jardineira de legumes |
| **SOBRMESA** | Melão | Manga | Uva roxa | Abacaxi com raspas de limão | Sorbet de morango |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 01/03** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Pastel de forno integral de brócolis com queijo | Bolo de fubá com coco | Biscoito de polvilho | Sequilhos de goiabada natural | Pão integral de pizza |
| **FRUTA** | Pera | Maçã | Melancia | Mamão | Banana |
| **SUCO NATURAL** | Chá  (hortelã) | Chá  (erva doce) | Chá  (camomila) | Água aromatizada  (Gengibre e laranja) | Suco  (mix) |

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

**CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 08/03** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Alface lisa e cenoura ralada | Alface mimosa e chuchu ao alho | Alface roxa e rabanete ralado | Repolho ao molho de iogurte | Mix de folhas, milho e ervilha |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão preto | Arroz integral  Feijão carioca | Nhoque | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Bife de panela acebolado | Iscas de tilápia empanada com aveia | Almondega de frango ao molho vermelho | Kibe de abobora | Sobrecoxa ao molho de laranja |
| **GUARNIÇÃO** | Canelone de abobrinha | Couve refogada | Espinafre refogado | Ovo mexido | Ratatouille |
| **SOBRMESA** | Salada de frutas | Carambola | Uva verde | Sorbet de banana | Melancia |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 08/03** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Bolo de tapioca | Pãozinho de cenoura com patê de grão de bico | Cookie de cacau | Pão integral de batata doce recheado com requeijão | Bolo indiano |
| **FRUTA** | Melancia | Mamão | Melão | Pera | Maçã |
| **BEBIDA** | Chá  (maçã com cravo) | Chá  (laranja, limão e gengibre) | Suco  (abacaxi com couve) | Chá  (capim-limão | Vitamina  (mamão) |

**CARDÁPIO LANCHE**

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

**CARDÁPIO ALMOÇO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 15/03** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Alface americana ao molho de ervas | Alface mimosa e beterraba ralada | Alface crespa e pepino | Alface lisa, couve e nabo | Rúcula e vinagrete |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Lentilha | Arroz integral  Feijão carioca | Panqueca ao molho vermelho | Arroz integral  Feijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Galinhada | Estrogonofe de carne | File de frango acebolado ao molho de maracujá | Proteína de soja | Hamburguer de tilápia |
| **GUARNIÇÃO** | Purê de couve-flor | Batata rustica | Tirinhas de legumes | Brócolis refogado | Creme de espinafre |
| **SOBRMESA** | Kiwi | Abacaxi com raspas de limão | Melancia | Cocadinho | Melão |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 15/03** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Bureka integral com ricota | Bolo de banana integral | Shippa | Sequilhos de coco | Pãozinho de batata doce |
| **FRUTA** | Melão | Mamão | Salada de frutas | Maçã | Banana |
| **BEBIDA** | Frapê de coco | Chá  (limão, laranja e cidreira) | Chá  (camomila) | Chá  (erva-doce) | Chá  (abacaxi com hortelã) |

**CARDÁPIO LANCHE**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 22/03** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Alface lisa e pepino | Repolho e cenoura ralada | Alface americana e vinagrete | Alface roxa e beterraba ralada | Alface lisa tomate em rodelas |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão branco | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão preto | Arroz integral  Feijão carioca |
| **PRATO PRINCIPAL** | Escondidinho de frango | Hamburguer de carne | File de tilápia empando com aveia | Frango assado ao molho de mostarda e mel | Ovo mexido |
| **GUARNIÇÃO** | Ervilha refogada | Escabeche de abobrinha | Repolho refogado | Rolinhos de berinjela com recheio de ricota | Tortitas de brócolis assada |
| **SOBRMESA** | Manga | Melão | Salada de frutas | Abacaxi | Mousse de cacau |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 22/03** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Pão integral com geleia de morango | Crostata de parmesão, tomate e manjericão | Torta de frango com legumes | Tortilla com guacamole | Pão de milho com manteiga |
| **FRUTA** | Banana | Pera | Maçã | Mexerica | Melancia |
| **SUCO NATURAL** | Chá  (maçã com canela) | Suco mix | Chá  (erva cidreira) | Chá  (hortelã) | Frapê de morango |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 29/03** | | | | | |
|  | **Segunda – feira** | **Terça – feira** | **Quarta – feira** | **Quinta – feira** | **Sexta – feira** |
| **SALADA** | Acelga e vinagrete | Alface roxa e pepino de cenoura refogada | Alface americana e salada de grão de bico | *Abril* | *Abril* |
| **PRATO BASE** | Arroz integral  Feijão carioca | Arroz integral  Feijão carioca | Macarrão integral |
| **PRATO PRINCIPAL** | Estrogonofe de frango | Salmão ao molho de ervas | Maminha assada á primavera |
| **GUARNIÇÃO** | Batata doce assada | Jardineira de legumes | Brócolis grelhado |
| **SOBRMESA** | Mexerica | Uva | Carambola |

**CARDÁPIO ALMOÇO**

**CARDÁPIO LANCHE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO SEMANA 22/03** | | | | | |
|  | Segunda- feira | Terça – feira | Quarta – feira | Quinta – feira | Sexta – feira |
| **LANCHE** | Muffin de espinafre | Cookie de banana | Biscoito de polvilho | *Abril* | *Abril* |
| **FRUTA** | Pera | Maçã | Mamão |
| **SUCO NATURAL** | Chá  (laranja, limão e gengibre) | Suco  (abacaxi com cidreira) | Chá  (laranja, limão e gengibre) |

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