



Cardápio



SEMANA 01

SEGUNDA 01

Linguíça toscana com ovos
Fricassê de frango
Cenoura com ervas
Farofa rica
Salada vinagrete

TERÇA 02

Strogonoff de carne
Copa lombo
acebolado
Couve refogada
Batatas rústicas
Salada de rúcula

QUARTA 03

Carne moída com batatas
Peixe grelhado
Yakissoba
Berinjela assada
Salada de tomate

QUINTA 04

Bife a pizzaiolo
Cubos de frango com legumes
Abóbora refogada
Feijão vermelho
Salada de jiló

SEXTA 05

Lasanha de frango
Carne assada com molho champignon
Batata doce assada
Acelga refogada
Salada tabule

Refeição KG Abril

Semana 02

SEGUNDA 09

Iscas frango à milanesa
Carne moída refogada
Creme de milho
Chuchu refogado
Salada de cenoura

TERÇA 10

Cozido de carne
Escondidinho de calabresa
Souflê de legumes
Grão de bico
Salada de alface

QUARTA 11

Bisteca suína na chapa
Bife rolê
Polenta gratinada
Abobrinha refogada
Salada de pickles

QUINTA 12

Peixe no fubá
Filé frango ao molho laranja
Hambúrguer de legumes
Pirão de peixe
Salada maionese

SEXTA 13

Frango assado
Iscas de carne à Chinesa
Quiabo refogado
Purê de mandioquinha
Salada de moyashi

Semana 03

SEGUNDA 16

Bife de panela
Omelete de queijo na chapa
Abobrinha ao forno
Mini coxinhas
Salada de pepino

TERÇA 17

Lombo com passas
Iscas frango à dorê
Abacaxi grelhado
Verduras refogadas
Salada de chuchu

QUARTA 18

Almoço `a Francesa
Bouf Bourguignon
Cassoulet
Aligot (purê com queijo)/ Ratatoule
Salada à francesa

QUINTA 19

Filé de peixe grelhado
Assado vienense
Macarrão ao sugo
Quibebe
Salada de batatas

SEXTA 20

Bife a pizzaiolo
Croquetes de frango
Arroz integral
Cenoura com vagem
Salada de tomate

Semana 04

SEGUNDA 23

Carne moída com legumes
Filé de frango grelhado
Bolinhos de arroz
Berinjela refogada
Salada de cenoura com passas

TERÇA 24

Panqueca de carne
Copa lombo com molho barbecue
Jardineira legumes
Purê de batatas
Salada de acelga

QUARTA 25

Filé de peixe à milanesa
Iscas de carne com brocoles
Pizza de abobrinha
Cuscuz
Salada de beterraba

QUINTA 26

Frango assado
Cozido misto de carne com linguíça
Mandioca na salsa
Lentilhas ao vinagrete
Salada de ovos

SEXTA 27

Bife à parmegiana
Almondegas
Batatas saute
Chuchu gratinado
Salada de soja

Semana 05

SEGUNDA 30

Linguíça acebolada
Hambúrguer ao molho
Iscas de frango
Arroz ao forno
Abóbora assada
Salada de rabanete

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA