



Cardápio



SEMANA 01

SEGUNDA 02

Linguíça com ovos
Fricassê de frango
Cenoura com ervas
Salada vinagrete
Suco de laranja
Melancia

TERÇA 03

Strogonoff de carne
Copa lombo grelhado
Batatas rústicas
Salada de rúcula
Suco de abacaxi
Maçã

QUARTA 04

Carne com batatas
Peixe grelhado
Yakissoba
Salada de tomate
Suco de manga
Gelatina

QUINTA 05

Bife a pizzaiolo
Cubos de frango com legumes
Abóbora refogada
Salada de alface
Suco de acerola
Banana

SEXTA 06

Lasanha de frango
Carne assada com molho champignon
Batata doce assada
Salada tabule
Suco de maracujá
Melão

Refeição Integral Abril

Semana 02

SEGUNDA 09

Iscas frango à milanesa
Carne moída refogada
Creme de milho
Salada de cenoura
Suco de uva
Mamão

TERÇA 10

Cozido de carne
Escondidinho de calabresa
Souflê de legumes
Salada de alface
Suco de goiaba
Abacaxi

QUARTA 11

Bisteca suína
Bife rolê
Polenta gratinada
Salada de pickles
Suco de limão
Gelatina

QUINTA 12

Peixe no fubá
Filé frango grelhado
Hambúrguer de legumes
Salada maionese
Suco de morango
Banana

SEXTA 13

Frango assado
Iscas de carne à Chinesa
Purê de mandioquinha
Salada de tomate
Suco de laranja
Goiaba

Semana 03

SEGUNDA 16

Bife de panela
Omelete de queijo
Abobrinha ao forno
Salada de pepino
Suco de tangerina
Mamão

TERÇA 17

Lombo com passas
Iscas frango à dorê
Verduras refogadas
Salada de chuchu
Suco de frutas vermelhas
Salada de frutas

QUARTA 18

Bouf Bourguignon
Cassoulet
Aligot (purê com queijo)
Salada à francesa
Suco de limão
Crepe de frutas

QUINTA 19

Filé de peixe grelhado
Assado vienense
Macarrão ao sugo
Salada de batatas
Suco de melancia
Melão

SEXTA 20

Bife a pizzaiolo
Croquetes de frango
Cenoura com vagem
Salada de tomate
Suco de uva
Gelatina

Semana 04

SEGUNDA 23

Carne moída com legumes
Filé de frango grelhado
Bolinhos de arroz
Salada de cenoura
Suco de manga
Macã

TERÇA 24

Panqueca de carne
Copa lombo grelhado
Purê de batatas
Salada de acelga
Suco de maracujá
Abacaxi com morango

QUARTA 25

Filé de peixe à milanesa
Iscas de carne com brocoles
Pizza de abobrinha
Salada de beterraba
Suco de pêssego
Frutas picadas

QUINTA 26

Frango assado
Cozido misto de carne com linguíça
Mandioca na salsa
Salada de tomate
Suco de acerola
Pudim

SEXTA 27

Bife à parmegiana
Almondegas
Chuchu gratinado
Salada de soja
Suco de abacaxi
Manga

Semana 05

SEGUNDA 30

Hambúrguer ao molho
Iscas de frango
Abóbora assada
Salada de folhas
Suco de laranja
Creme de mamão

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA