

Elaborado por: Nutricionista Kiyomi Nishimori Uno CRN3 2987

02 A 06 DE MARÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta ORIENTAL	Sexta-feira
Prato Principal	Filé de frango a milanesa ●	Carne assada	Cubos de frango ●	Yakissoba carne ●	Meca grelhada
Guarnição 1	Milho	Mandioca cozida	Torta de legumes ●	Harussame	Purê de batata ●
Guarnição 2	Agrião	Rolinhos de acelga	Couve	Hossomaki	Abobrinha empanada ●
Salada	Repolho	Rabanete	Tabule de couve flor	Sunomono	Soja
Sobremesa	Melancia	Melão	Abacaxi	Banana com cobertura ●	Sorvete ●
Suco	Tangerina	Uva	Acerola	Abacaxi	Maracujá

09 A 13 DE MARÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta MEXICANA
Prato Principal	Picadinho de carne	Estrogonofe de frango ●	Feijoada	Drumet assado	Chilli
Guarnição 1	Beringela	Batata palha ●	Farofa	Cuscuz ●	Quesadilla ●
Guarnição 2	Batata doce	Agrião	Couve	Ervilha	Nachos ●
Salada	Mix de folha	Repolho roxo	Vinagrete	Chuchu	Guacamole
Sobremesa	Maçã com mel	Gelatina	Laranja	Bolo de coco ●	Geladinho de uva
Suco	Acerola	Maracujá	Uva	Tangerina	Abacaxi

16 A 20 DE MARÇO

	Segunda-feira	Terça -feira	Quarta-feira	Quinta Brasileira	Sexta-feira
Prato Principal	Frango à pizzaiolo ●	Bife de panela	Peixe à portuguesa	Churrasco misto	Frango crocante ●
Guarnição 1	Legumes assados	Ervilha	Repolho com cenoura	Farofa	Batata corada
Guarnição 2	Acelga	Abobrinha	Torta de frango ●	Pão de alho ●	Espinafre
Salada	Beterraba	Grão de bico	Rúcula com cebola	Vinagrete	Pepino
Sobremesa	Melão	Bolo de cenoura ●	Melancia	Brigadeiro ●	Manga
Suco	Uva	Tangerina	Abacaxi	Limão	Acerola

23 A 27 DE MARÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta AMERICANA	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal	Estrogonofe de carne ●	Isca de frango à dorê ●	Costelinha /Hamburger ●	Filé de frango à parmegiana ●	Carne moída
Guarnição 1	Batata palha	Creme de milho ●	Batata palito	Repolho	Nhoque ●
Guarnição 2	Chuchu	Espinafre	Torta pizza de calabresa ●	Abobrinha	Beringela
Salada	Couve flor	Agrião	Alface americana	Macarrão parafuso ●	Tabule ●
Sobremesa	Bolo de laranja ●	Mamão	Brownie ●	Melancia	Mousse de chocolate ●
Suco	Maracujá	Abacaxi	Tangerina	Acerola	Uva

30 E 31 DE MARÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato Principal	Filé de frango gratinado ●	Feijoada			
Guarnição 1	Polenta cubos ●	Farofa			
Guarnição 2	Beringela	Couve			
Salada	Repolho roxo	Vinagrete			
Sobremesa	Laranja	Abacaxi			
Suco	Abacaxi	Tangerina			

**Valor:**  
EFI: R\$ 19,00

- ✓ O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- ✓ Composição das saladas – 03 itens diários para escolha (alface, tomate e mais uma opção).
- ✓ A opção do grelhado é oferecida diariamente.

Todos os pratos acompanham:



arroz

(branco ou integral)



feijão



suco



sobremesa



fruta

