

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

