

Elaborado por: Nutricionista Carolini Gomes CRN3 50304

|                  |                 | Segunda-feira         | Terça-feira                            | Quarta-feira                            | Quinta-feira               | Sexta-feira           |
|------------------|-----------------|-----------------------|--|---|----------------------------|-----------------------|
| 02 a 06 de março | Prato Principal | Filé de frango        | Rocambolo de carne recheado com queijo | Panqueca de frango com requeijão        | Churrasco misto            | Estrogonofe de frango |
|                  | Guarnição 1     | Creme de milho        | Purê de batata                         | Vagem                                   | Farofa                     | Batata palha          |
|                  | Guarnição 2     | Cenoura               | Ovo cozido                             | Brócolis                                | Pão de alho                | Ervilha               |
|                  | Salada          | Pepino                | Mix de folhas                          | Grão de bico                            | Vinagrete                  | Rúcula                |
|                  | Sobremesa       | Maçã                  | Torta de limão                         | Manga                                   | Pudim de leite             | Melancia              |
|                  | Suco            | Abacaxi               | Laranja                                | Morango                                 | Limão                      | Maracujá              |
| 09 a 13 de março | Prato Principal | Carne moída           | Coxa e sobrecoxa assada                | Escondidinho de mandioca com carne seca | Fricassê de frango         | Hambúrguer grelhado   |
|                  | Guarnição 1     | Macarrão parafuso     | Batata corada                          |   | Mandioca assada            | Batata palito assada  |
|                  | Guarnição 2     | Couve-flor            | Farofa                                 | Salgadinho sortido                      | Legumes sortidos           | Berinjela de forno    |
|                  | Salada          | Repolho               | Agrião                                 | Salada colorida                         | Beterraba                  | Tabule                |
|                  | Sobremesa       | Goiabada              | Abacaxi                                | Banoffe                                 | Salada de frutas           | Doce de leite         |
|                  | Suco            | Morango               | Limão                                  | Maracujá                                | Laranja                    | Abacaxi               |
| 16 a 20 de março | Prato Principal | Omelete               | Estrogonofe de carne                   | Porpeta                                 | Filé mignon suíno          | Meca grelhada         |
|                  | Guarnição 1     | Nuggets               | Batata palha                           | Espaguete ao molho branco e/ou suco     | Torta de pizza             | Farofa de banana      |
|                  | Guarnição 2     | Seleta de legumes     | Brócolis                               | Lasanha à bolonhesa                     | Chuchu                     | Couve refogada        |
|                  | Salada          | Milho                 | Ervilha                                | Salada caprese                          | Pepino                     | Cenoura               |
|                  | Sobremesa       | Laranja               | Gelatina colorida                      | Gelato de creme                         | Mamão                      | Melão                 |
|                  | Suco            | Maracujá              | Abacaxi                                | Morango                                 | Laranja                    | Limão                 |
| 23 a 27 de março | Prato Principal | Kibe assado           | Frango à parmegiana                    | Panqueca de carne                       | Frango assado              | Yakissoba de carne    |
|                  | Guarnição 1     | Creme de espinafre    | Batata palito assada                   | Creme de abóbora                        | Farofa                     | Macarrão              |
|                  | Guarnição 2     | Vagem                 | Beterraba                              | Salgadinho sortido                      | Couve-flor gratinada       | Legumes sortidos      |
|                  | Salada          | Salada colorida       | Rúcula                                 | Repolho roxo                            | Batata bolinha à vinagrete | Agrião                |
|                  | Sobremesa       | Banana                | Manga                                  | Brownie de chocolate                    | Melancia                   | Paçoca                |
|                  | Suco            | Laranja               | Maracujá                               | Limão                                   | Abacaxi                    | Morango               |
| 30 a 31 de março | Prato Principal | Ovos mexidos          | Carne assada                           |   |                            |                       |
|                  | Guarnição 1     | Macarrão à parisiense | Feijão tropeiro                        |   |                            |                       |
|                  | Guarnição 2     | Chuchu                | Couve refogada                         |   |                            |                       |
|                  | Salada          | Cenoura ralada        | Vinagrete                              |   |                            |                       |
|                  | Sobremesa       | Mamão                 | Mousse de maracujá                     |   |                            |                       |
|                  | Suco            | Limão                 | Morango                                |   |                            |                       |

- ✓ 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.

**Valores EFII:**  
Sem suco e sobremesa: R\$ 18,00  
Completo: R\$ 20,00

Todos os pratos acompanham:

