

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	Porpetta	Filé mignon suíno	Meca grelhada
	Guarnição 1	Nuggets	Batata palha	Espaguete ao molho branco e/ou sugo	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:

