

Elaborado por: Nutricionista Kiyomi Nishimori CRN3 2987

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
02 a 06 de Março	Prato Principal	Estrogonofe de frango ●	Carne de panela	Isca de peixe ●	Lasanha ●	Frango assado
	Guarnição	Batata palha	Macarrão parafuso ●	Purê de batata ●	Abobrinha	Milho ●
	Salada	Chuchu	Cenoura	Rúcula	Ervilha	Beterraba
	Sobremesa	Melancia	Bolo de cenoura ●	Mamão	Abacaxi com creme ●	Uva sem semente
	Suco	Maracujá	Acerola	Abacaxi	Uva	Tangerina
9 a 13 de Março	Prato Principal	Bife em tirinha	Fricassê ●	Picadinho de carne com batata	Yakissoba de frango ●	Feijoada
	Guarnição	Farofa de ovo	Batata palha	Cabotia	Macarrão ●	Farofa
	Salada	Pepino	Repolho	Rabanete	Cenoura	Couve
	Sobremesa	Creme de abacate ●	Melão	Bolo de laranja ●	Melancia	Manga
	Suco	Abacaxi	Maracujá	Acerola	Tangerina	Uva
16 a 20 de Março	Prato Principal	Filé de frango gratinado ●	Carne assada	Hamburguer de frango ●	Bife em tirinhas	Peixe à portuguesa
	Guarnição	Repolho	Feijão tropeiro	Batata palito	Purê de mandioquinha ●	Creme de espinafre ●
	Salada	Milho	Acelga	Beringela	Rúcula	Chuchu com cenoura
	Sobremesa	Maçã com mel	Doce de banana	Uva sem semente	Bolo integral de banana ●	Melão
	Suco	Acerola	Tangerina	Uva	Maracujá	Abacaxi
23 a 27 de Março	Prato Principal	Almondega ●	Frango desfiado	Estrogonofe de carne ●	Sobre coxa	Yakissoba de carne ●
	Guarnição	Macarrão ●	Milho ●	Batata palha	Legumes sauté ●	Macarrão ●
	Salada	Feijão fradinho	Agrião	Abobrinha	Salada mix	Legumes sortidos
	Sobremesa	Laranja	Sagu com fruta ●	Melancia	Doce de abacaxi ●	Bolo integral de maçã ●
	Suco	Uva	Abacaxi	Tangerina	Acerola	Maracujá
30 e 31 de Março	Prato Principal	Torta Madalena ●	Ovo mexido			
	Guarnição	Brócolis	Cuscuz			
	Salada	Repolho com cenoura	Batata			
	Sobremesa	Manga	Bolo de chocolate ●			
	Suco	Tangerina	Uva			

- ✓ O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- ✓ Composição das saladas: 3 itens diários: alface ou tomate e mais uma opção.
- ✓ **Substituições: Preparações com carne ou peixe podem ser substituídas por frango grelhado. Preparações com frango podem ser substituídas por bife grelhado.**
- ✓ A reserva e as substituições devem ser realizadas até às 10h.

VALORES DAS REFEIÇÕES: NÍVEL 2 R\$14,40 OUTROS NÍVEIS R\$16,00 SOPA R\$7,50

Todos os pratos acompanham:

