

Cardápio Mês de Março 2023

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço/ Jantar Semana I			Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Espinafre	Arroz Lentilha Frango pizzaiolo Cenoura ralada	Arroz Feijão Escondidinho de carne moída
Almoço/ Jantar Semana II	Arroz Feijão Frango com legumes	Arroz Feijão Omelete com legumes	Arroz Feijão Bife em tiras Espinafre refogado	Arroz Feijão Linguiça de frango Brócolis	Arroz Feijão Fricassê de frango Couve-flor cozida
Almoço/ Jantar Semana III	Macarronada à bolonhesa e legumes assados	Arroz Feijão Tiras de frango Abobrinha assada	Arroz Feijão Legumes assados Filé de merluza empanado	Arroz Feijão Hambúrguer caseiro Batatas assadas	Arroz Feijão Frango assado Beterraba Creme de milho
Almoço/ Jantar Semana IV	Arroz Feijão Bife à milanesa Vagem refogada	Arroz Feijão Strogonoff de frango Batata palha	Arroz Feijão Carne de panela com mandioca	Lasanha à bolonhesa Batatas assadas	Arroz Feijoada light (carne seca e linguiça paio) Couve refogada Farofa
Almoço/ Jantar Semana V	Macarronada ao molho de frango desfiado e bolinho de carne	Arroz Feijão Bife a role	Arroz Lentilha Carne moída de legumes Espinafre refogado	Arroz Feijão Almôndegas de aveia e abobrinha	Arroz Feijão Omelete com queijo e tomate Escarola refogada

- Servimos diariamente frutas variadas de sobremesa e gelatina uma vez por semana.
- Saladas cruas de folhas verdes diversas, cenouras, beterrabas, tomates ou pepinos são servidas diariamente. A escolha do dia é feita de acordo com a disponibilidade.
- **Frutas da época:** Abacate, Ameixa, Abacaxi, Banana, Goiaba, kiwi, Maçã, Mamão, Melão, Melancia, Uva.
- Todos os temperos utilizados são naturais, não fazemos uso de temperos industrializados.