

Cardápios Refeições - Março 2019

Refeição	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Almoço	Massa frango com molho, feijão, repolho refogado com cenoura. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão de cor, torta de carne com legumes, omelete de espinafre. Saladas: beterraba e couve-flor	Arroz, feijão, bife grelhado, batata rústica. Saladas: cenoura e milho	Arroz, feijão, hambúrguer à pizzaiolo, batata sorriso. Saladas: abobrinha e tomate cereja	Arroz, feijão, guisadinho com molho, polenta cremosa. saladas: chuchu e brócolis
Janta	Arroz, feijão, bife de frango, suflê de espinafre. Saladas: chuchu e milho	Risoto, feijão, milho na manteiga. Saladas: repolho e beterraba	Massa com coraçãozinho, feijão, omelete de espinafre. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa. saladas: couve-flor e cenoura	Carreteiro, feijão, aipim ao vapor. Saladas: brócolis e pepino
Refeição	Segunda - 25	Terça - 26	Quarta -27	Quinta - 28	Sexta -29
Almoço	Carreteiro, feijão, milho na manteiga. Saladas: alface e tomate	Massa com coração de frango, brócolis ao vapor. Saladas: couve-flor e cenoura cozida	Arroz, lentilha, frango à milanesa, purê de batata. Saladas: rúcula e beterraba	Arroz, feijão, carne assada, farofinha com legumes. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada. Saladas: repolho e milho
Janta	Massa, frango com molho, feijão, seleta de legumes. Saladas: rúcula e milho	Arroz, feijão, carne de panela, aipim ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, bife grelhado, batata ao vapor. Saladas: brócolis e chuchu	Arroz, feijão, hambúrguer de frango, purê de batatas. Saladas: chuchu e beterraba	Arroz, panqueca de carne, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate

Observações:

- * Esse cardápio está sujeito a alterações.
- * Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.
- * Após as refeições será oferecido água.
- * A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.