

### Cardápios Refeições - Abril 2019

Refeição	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, carne assada, farofinha de legumes. Saladas: brócolis e cenoura cozida	Massa à bolonhesa, feijão, cenoura refogada com ervilha. Saladas: beterraba e chuchu	Arroz, feijão, peixe à milanesa, purê de batata. Saladas: Vagem e tomate	Feriado
<b>Janta</b>	Massa, feijão, iscas com molho, moranga refogada. Saladas: beterraba e brócolis	Arroz, lentilha, panqueca colorida, cenoura refogada com ervilha. Saladas: chuchu e milho	Arroz, feijão, carne assada, farofinha com legumes. Saladas: couve-flor e cenoura ralada	Arroz, feijão, peixe à milanesa, purê de batata. Saladas: vagem e tomate	Feriado
Refeição	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão vermelho carne de panela, batata doce ao vapor. Saladas: vagem e tomate	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. saladas: brócolis e cenoura	Arroz, feijão, peixe assado, batata corada. Saladas: rúcula e tomate	Massa com coração, feijão, espinafre refogado com ovos. Saladas: beterraba e chuchu	Arroz, feijão, lombinho de porco, farofinha de legumes. Saladas: milho e abobrinha
<b>Janta</b>	Arroz, feijão, coração na panela de ferro, farofinha de legumes. Saladas: rúcula e tomate cereja	Massa à bolonhesa, lentilha, omelete de legumes. Saladas: beterraba e chuchu	Arroz, feijão, peixe assado, purê de mandioquinha. Saladas: cenoura e brócolis	Arroz, feijão, panqueca turbinada (com aveia e chia) de frango, cenoura refogada. Saladas: vagem e milho	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce ao vapor. Saladas: tomate e couve-flor

**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.

\* Nossa cozinha é abastecida semanalmente com produtos orgânicos da nossa sede campestre, a lista dos alimentos utilizados na semana esta disponível junto aos cardápios