

## Cardápios Refeições - Maio 2019

Refeição	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso. Saladas: alface e tomate	Massa com coração de frango, feijão, omelete de espinafre. Saladas: cenoura ralada e brócolis	Carreteiro, feijão, milho na manteiga. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, frango assado, polenta cremosa. Saladas: beterraba e couve-flor	Arroz, feijão, peixe assado, purê de mandioquinha. Saladas: cenoura vagem
<b>Janta</b>	Massa à bolonhesa, feijão, cenoura refogada com ervilha. Saladas: brócolis e chuchu	Carreteiro, feijão, moranga refogada. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. Saladas: couve-flor e milho	Arroz, lentilha, lombinho de porco, batata doce sauté. Saladas: Beterraba e tomate	Arroz, feijão, peixe assado, purê de mandioquinha. Saladas: brócolis e milho
Refeição	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, torta de carne, batata corada. Saladas: cenoura vagem	Arroz, feijão vermelho, carne assada, farofinha de legumes. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, peixe à milanesa, purê de batatas. Saladas: beterraba e milho	Arroz, feijão, hambúrguer à pizzaiolo, milho na manteiga. Saladas: alface e tomate cereja	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes. Saladas: couve-flor e cenoura
<b>Janta</b>	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão vermelho, bife grelhado, batata sorriso. Saladas: beterraba e vagem	Arroz, feijão, peixe assado, batata ao vapor. Saladas: cenoura cozida e chuchu	Massa com coração, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: couve-flor e rúcula	Arroz, feijão, peito de frango, soufflé e legumes. Saladas: alface e tomate
Refeição	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
<b>Almoço</b>	Carreteiro, feijão, quibebe. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, peixe assado purê de batata. Saladas: beterraba e couve-flor	Massa, carne de panela, brócolis refogado. Saladas: chuchu e cenoura	Arroz, feijão, frango assado, polenta gratinada. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada. Saladas: cenoura ralada e pepino
<b>Janta</b>	Arroz, feijão, hambúrguer, à pizzaiolo, batata corada. Saladas: brócolis e milho	Arroz, lentilha, peixe assado, batata ao vapor. Saladas: vagem e tomate cereja	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa. Saladas: couve-flor e beterraba	Massa com coração de frango, lentilha, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, frango assado, quibebe. Saladas: beterraba e chuchu

**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.

*Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN2 4510  
Colégio Farroupilha – ABE 1858*