

Cardápios Refeições - Junho 2019

Refeição	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
Almoço	Massa à bolonhesa, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: repolho e tomate	Arroz, feijão, bife grelhado, aipim ao vapor. Saladas: alface e cenoura ralada	Arroz, feijão, panqueca de carne, quibebe. Saladas: abobrinha ralada e tomate	Arroz, feijão, peixe assado, purê de batata com cenoura. Saladas: brócolis e beterraba	Arroz, feijão de cor, carne assada, farofinha com legumes. Saladas: milho e vagem
Janta	Arroz, feijão, bife grelhado, repolho refogado. Saladas: tomate e cenoura ralada	Massa à bolonhesa, feijão, quibebe. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. Saladas: beterraba e abobrinha cozida	Arroz, feijão, peixe assado, batata ao vapor. Saladas: cenoura ralada e brócolis	Arroz, feijão, lombo de porco assado, aipim no vapor com farofinha. Saladas: brócolis e milho
Refeição	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Almoço	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, milho na manteiga. Saladas: tomate cereja e cenoura cozida	Massa, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Saladas: brócolis e tomate	Arroz, lentilha, lombo de porco assado, aipim ao vapor com farofa. Saladas: couve-flor e beterraba	Arroz, feijão, peixe à milanesa, batata sauté. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, coração de frango, polenta cremosa. Saladas: couve-flor e cenoura com ervilha
Janta	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, coração na panela de ferro, batata doce ao vapor. Salada: couve-flor e beterraba	Arroz, lentilha, bife grelhado, cenoura baby com ervilhas. Saladas: brócolis e chuchu	Massa à bolonhesa, jardineira de legumes. Saladas: tomate e cenoura ralada	Arroz, feijão, carne assada, farofinha com legumes. Saladas: rúcula e beterraba

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