

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 02	TERÇA - 03	QUARTA – 04	QUINTA – 05	SEXTA – 06
Almoço	Massa à bolonhesa, feijão vermelho, omelete de legumes e saladas de alface e tomate.	Arroz, lentilha, carne assada, farofinha com legumes e saladas de beterraba e couve-flor.	Arroz, feijão, peixe assado, purê de batata e saladas de rúcula e tomate.	Arroz, feijão, iscas com molho, milho na manteiga e saladas de abobrinha e cenoura.	Arroz, feijão, panqueca de carne, jardineira de legumes e saladas de vagem e brócolis.
Janta	Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, purê de batata. Saladas: cenoura ralada e chuchu	Arroz, lentilha, frango assado, polenta cremosa. Saladas: chuchu e cenoura com ovos	Arroz, feijão, peixe assado, batata sauté. Saladas: beterraba e couve-flor	Massa à bolonhesa, omelete de espinafre. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga. Saladas: brócolis e cenoura ralada

REFEIÇÃO	SEGUNDA – 09	TERÇA – 10	QUARTA – 11	QUINTA – 12	SEXTA – 13
Almoço	Arroz, feijão, carne de panela, aipim com farofa e saladas de rúcula e tomate. Fruta da estação	Massa, feijão vermelho, escalopes grelhados, brócolis ao vapor e saladas de beterraba e chuchu.	Arroz, feijão, peixe assado, batata sauté e saladas de alface e tomate.	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis ao vapor e saladas de cenoura e chuchu.	Arroz, feijão, coração de frango na panela de ferro, quibebe e saladas de alface e tomate.
Janta	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada e saladas de brócolis e abobrinha.	Arroz, feijão vermelho, carne assada, farofinha de legumes e saladas de alface e tomate cereja.	Arroz, feijão, peixe assado, purê de batata com cenoura e saladas de brócolis e cenoura.	Massa com coraçãozinho de frango, omelete de legumes e saladas de beterraba e chuchu.	Arroz, panqueca de carne, jardineira de legumes e saladas de vagem e couve-flor.

* Este cardápio está sujeito a alterações.

* Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.

* A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.

* A cozinha é abastecida semanalmente com alguns produtos orgânicos da nossa Sede Campestre.

Joseane Ruschel Mancio
 Nutricionista - CRN2 4510

LabPort, v.01, GS, 28/02/2020.

