

CARDÁPIO ALMOÇO

MARÇO 2025

YARA MOURA NUTRICIONISTA

CRN: 64256



| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|--|---|--|--|
| | | | 06/03 | 07/03 |
| Salada de alface, tomate, palmito Arroz /Lentilha Coxinha de frango assada Creme de milho fruta sazonal | Salada de alface, tomate e cenoura e vagem Espaguete alho e azeite Almôndegas ao molho sugo fruta sazonal | Salada de alface e rúcula Arroz / Arroz integral/Feijão preto Filé de peixe grelhado Brócolis refogado fruta sazonal | Salada de alface, tomate e cebola roxa Arroz /Feijão Sobrecoxa de frango no forno Purê de batata e abóbora creme de abacaxi com coco fresco | Salada de alface, agrião, tomate e couveflor Arroz/ Arroz integral/Feijão preto Picadinho de carne com legumes fruta sazonal |
| 10/03 | 11/03 | 12/03 | 13/03 | 14/03 |
| Salada de alface, tomate e cenoura Arroz / Arroz integral/Feijão Lasanha de carne moída e queijo aos dois molhos fruta sazonal | Salada de alface, tomate e pepino Arroz /Feijão preto Estrogonofe de couve flor com grão de bico Batata ao forno fruta sazonal | Salada de alface, tomate, cebola roxa e ovo cozido Arroz /Feijão Tirinhas de carne ao próprio molho Farofa de cebola crocante fruta sazonal | Salada de alface, tomate e gomos de laranja Farfalle com tomate e manjeriço Coxinha de frango assada na laranja fruta sazonal | Salada de alface, rúcula, tomate e palmito Arroz /Feijão Panqueca de beterraba com carne moída e molho pomodoro Brigadeiro de colher |
| 17/03 | 18/03 | 19/03 | 20/03 | 21/03 |
| Salada de alface, tomate e milho Fusilli ao pomodoro Filezinho de carne bovina Brócolis ao alho fruta sazonal | Salada de alface, tomate e pepino Arroz / Feijão Filé de peixe grelhado Sufle de couve flor com cenoura Mousse de limão | Salada de alface, tomate e milho Espaguete ao molho bolonhesa Abobrinha recheada com espinafre com ricota fruta sazonal | Salada de alface, tomate cereja e pepino Arroz / Arroz integral/Feijão Carne moída refogada Bolinho de arroz com mussarela, tomate e manjeriço fruta sazonal | Salada de alface, tomate, cenoura, beterraba Arroz / Feijão preto Enroladinho de frango com molho de tomate caseiro Purê de batata fruta sazonal |
| 24/03 | 25/03 | 26/03 | 27/03 | 28/03 |
| Salada fatuche Arroz/Feijão Quibe de forno de abóbora Cenoura e vagem em palitinhos fruta sazonal | Salada de alface, agrião, tomate e cenoura Arroz /Feijão Hambúrguer de frango gateau de batata fruta sazonal | Salada de alface, tomate e cebola roxa Arroz /Feijão preto Costelinha de porco Farofa fruta sazonal | Salada alface, tomate e pepino Arroz /Feijão Polpetone recheado com queijo ao forno Couve flor ao alho fruta sazonal | Salada de alface, tomate, palmito e azeitona Arroz / Feijão preto Filé de peixe empanado no forno Purê de mandioquinha fruta sazonal |
| 31/03 | | | | |
| Salada de alface e rúcula Arroz / Arroz integral/Feijão preto Filé de frango grelhado Brócolis refogado fruta sazonal | | | | |