

**CARDÁPIO DOS FUNCIONÁRIOS
MARÇO 2020**

Semana 1	2-mar. 2ª feira	3-mar. 3ª feira	4-mar. 4ª feira	5-mar. 5ª feira	6-mar. 6ª feira
	Linguiça toscana à campanha Batata corada Repolho roxo, cenoura, couve e hortelã Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Legumes refogados Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Creme de milho Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Alface e chicórea Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada Salpicão de repolho e cenoura Agrião e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	9-mar. 2ª feira	10-mar. 3ª feira	11-mar. 4ª feira	12-mar. 5ª feira	13-mar. 6ª feira
	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Guarnição à francesa (cebola, presunto e ervilha refogados com batata palha) Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Pirão Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Abobrinha à campanha Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Purê de batata doce Alface e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	16-mar. 2ª feira	17-mar. 3ª feira	18-mar. 4ª feira	19-mar. 5ª feira	20-mar. 6ª feira
	Fricassê de frango Feijão fradinho à campanha Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango acebolado Espaguete oriental Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carré Couve refogada Cubos de cenoura e beterraba Arroz / Tutu de feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne ao molho ferrugem Berinjela ao forno com ervas Alface e salada de ervilha seca Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	23-mar. 2ª feira	24-mar. 3ª feira	25-mar. 4ª feira	26-mar. 5ª feira	27-mar. 6ª feira
	Fígado acebolado Purê de batata Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez Repolho refogado Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo com manjerição Agrião e chicórea Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata corada Alface e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	30-mar. 2ª feira	31-mar. 3ª feira	1-abr. 4ª feira	2-abr. 5ª feira	3-abr. 6ª feira
	Picadinho de carne Virado de cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Purê de inhame Agrião e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne ao molho de champignon Abóbora ao alho e óleo Alface e chicórea Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango ensopado com quiabo Polenta Alface e acelga Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Alface e agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.



Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100033-9