

Cardápio dos funcionários
Março 2023

Semana 1	27-fev. 2ª feira	28-fev. 3ª feira	1-mar. 4ª feira	2-mar. 5ª feira	3-mar. 6ª feira
	Linguiça toscana assada Virado de couve Feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho ferrugem Aipim sauté Acelga e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango acebolado Batata gratinada ao creme de queijo e bacon Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à milanesa Pirão Alface e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarronese Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	6-mar. 2ª feira	7-mar. 3ª feira	8-mar. 4ª feira	9-mar. 5ª feira	10-mar. 6ª feira
	Frango com quiabo Polenta Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura sauté Alface e chicórea Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango empanado Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Alface e tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango xadrez (cubos de frango com pimentões verde, vermelho e amarelo, amendoim e molho shoyo) Jardineira de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	13-mar. 2ª feira	14-mar. 3ª feira	15-mar. 4ª feira	16-mar. 5ª feira	17-mar. 6ª feira
	Silveirinha (carne moída refogada com cenoura, ervilha e ovos) Macarrão parafuso ao sugo Beterraba e agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Batata frita Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasco misto (carne + linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de frango acebolada Legumes sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	20-mar. 2ª feira	21-mar. 3ª feira	22-mar. 4ª feira	23-mar. 5ª feira	24-mar. 6ª feira
	Gourjão de frango Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Cenoura e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho ervas Abobrinha à pizzaiolo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe empanado Creme de espinafre Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	27-mar. 2ª feira	28-mar. 3ª feira	29-mar. 4ª feira	30-mar. 5ª feira	31-mar. 6ª feira
	Filé de frango à milanesa Creme de milho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe ao molho Purê de batata-doce Acelga e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne Espinafre refogado Beterraba e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa assada ao creme de cebola e maionese Batata corada Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido (carne e legumes) Pirão Mix de folhas 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.