

# CARDÁPIO - ALMOÇO

## SPEISEKARTE - MITTAGESSEN



SEMANA | WOCHE: 29.11 - 03.12.2021

**29.11**  
**2ª FEIRA**  
**MONTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Carne à chinesa e Bisteca suína ao molho de laranja

Vegetariano: Mussaka  
Guarnição: Legumes ao forno e Sufê de abobrinha

Saladas: Alface americana, Salada colorida, Salada de quiabo e Tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Melão e Goiaba vermelha

Suco: Uva

**30.11**  
**3ª FEIRA**  
**DIENSTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Bife acebolado e Sobrecoxa assada

Vegetariano: Quiche de espinafre com muçarela

Guarnição: Verduras refogadas e Cuscuz

Saladas: Alface crespa, Salada de feijão branco com tomate, Salada de mandioquinha e Tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Salada de frutas e Banana

Suco: Maracujá

**01.12**  
**4ª FEIRA**  
**MITTWOCH**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Bife grelhado e Frango assado

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Abobrinha refogada e Batata frita

Saladas: Alface americana, Salada de pepino, Salada de trigo em grãos e Tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi e Mamão

Suco: Goiaba

**02.12**  
**5ª FEIRA**  
**DONNERSTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Frango à caçadora e Pernil com limão

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Escarola refogada e Polenta cremosa

Saladas: Alface crespa, Salada de ovos de codorna ao vinagrete, Cenoura ralada e Batata doce assada

Fruta e/ou Sobremesa: Manjar com calda de ameixa e Melancia

Suco: Abacaxi

**03.12**  
**6ª FEIRA**  
**FREITAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Filé de Tilápia no fubá e Peito de frango ao molho de ervas

Vegetariano: Omelete de forno

Guarnição: Abóbora refogada e Creme de ervilha

Saladas: Alface lisa, Salada de couve-flor, Salada de lentilha e Tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Banana e Bolo de maçã com canela

Suco: Caju

É PERMITIDO solicitar no balcão de atendimento, a opção de um ovo, em SUBSTITUIÇÃO a proteína do dia (prato principal).

Este cardápio pode sofrer alterações, de acordo com o tempo e a entrega de fornecedores.

## 06.12 2ª FEIRA MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de frango grelhado e Bisteca suína ao molho de laranja

Vegetariano: Tomate recheado com ricota

Guarnição: Macarrão espaguete ao alho e óleo e Legumes ao vapor

Saladas: Alface crespa, Salada de grão de bico, Salada de berinjela e Salada de tomate cereja

Fruta e/ou Sobremesa: Maçã e Salada de frutas

Suco: Limão

## 07.12 3ª FEIRA DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Kibe de forno e Carne assada

Vegetariano: Omelete de soja com queijo light

Guarnição: Arroz colorido e Brócolis refogado

Saladas: Alface lisa, Salada de lentilha, Salada de maionese e Salada de beterraba ralada

Fruta e/ou Sobremesa: Melancia e Pudim chinês

Suco: Uva

## 08.12 4ª FEIRA MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Lombo suíno ao vinagrete e Stroganoff de frango

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Farofa com ovos e Palitos de cenoura

Saladas: Alface com rúcula, Salada tropical, Salada de grão de bico e Tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Melão e Brigadeiro vegano

Suco: Abacaxi

## 09.12 5ª FEIRA DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Frango à milanesa e Tilápia com pimentões marinados

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Escarola refogada e Creme de milho

Saladas: Alface lisa, Salada de beterraba ralada, Salada de vagem com milho e Salada de abobrinha

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Pera

Suco: Tangerina

## 10.12 6ª FEIRA FREITAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Maminha ao alho e Frango xadrez

Vegetariano: Risoto de abobrinha com queijo

Guarnição: Purê caboclo e Repolho ao alho e óleo

Saladas: Alface americana, Salada de cenoura ralada, Tabule e Salada de mandioquinha

Fruta e/ou Sobremesa: Maçã e Mamão

Suco: Acerola

É PERMITIDO solicitar no balcão de atendimento, a opção de um ovo, em SUBSTITUIÇÃO a proteína do dia (prato principal).

Este cardápio pode sofrer alterações, de acordo com o tempo e a entrega de fornecedores.

## 13.12 2ª FEIRA MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de tilápia e Bife ao molho shoyo

Vegetariano: Quiche de queijo com espinafre

Guarnição: Suflê de abobrinha e Palitos de legumes no vapor

Saladas: Alface com rúcula, Salada de berinjela, Salada de pepino, Salada de feijão branco com tomate

Fruta e/ou Sobremesa: Melancia e Melão

Suco: Manga

## 14.12 3ª FEIRA DIENSTAG ALMOÇO DE NATAL

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Chester ao molho de Sidra e Lombo assado

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Farofa natalina e Brócolis refogado

Saladas: Alface crespa, Cuscuz marroquino com camarão, Salada de milho verde, Salpicão de frango

Fruta e/ou Sobremesa: Pavê de sonho de valsa e Salada de frutas

Suco: Maracujá

## 15.12 4ª FEIRA MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Frango à pizzaiolo e Lagarto ao molho champignon

Vegetariano: Omelete de forno

Guarnição: Batata palha e Ratatouille

Saladas: Alface lisa, Salada de quinoa, Salada de couve-flor e Salada de cenoura cozida

Fruta e/ou Sobremesa: Banana e Laranja

Suco: Tangerina

## 16.12 5ª FEIRA DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Cubos suíno e Sobrecoxa assada

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Batata bolinha e Repolho refogado

Saladas: Alface com rúcula, Salada de cebola, Tomate orgânico e Batata doce assada

Fruta e/ou Sobremesa: Uva e Mousse de abacate com cacau

Suco: Acerola

## 17.12 6ª FEIRA FREITAG

**Aulas até às 12h - Não teremos almoço no restaurante.**