

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN



SEMANA | WOCHE: 02. - 06.05.2022

02.05
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Medalhão ao molho de champignon e Fricassé de frango

Vegetariano: Mussaka (lasanha de berinjela)

Guarnição: Legumes ao forno e Acelga ao molho de laranja

Saladas: Alface com rúcula, salada de pepino, salada de feijão branco com tomate e salada de moyashi

Fruta e/ou Sobremesa: Salada de frutas e Pudim de leite

Suco: Uva

03.05
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de tilápia assada e Pernil com limão

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Brócolis no vapor e Abóbora refogada

Saladas: Alface lisa, salada de repolho bicolor, salada de macarrão penne ao molho pesto e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Mamão e Abacaxi

Suco: Abacaxi

04.05
4ª FEIRA
MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Feijoada e Frango no molho

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Couve refogada no alho e óleo e Virado de couve

Saladas: Alface crespa, salada marroquina, salada de abobrinha e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Mousse de maracujá e Laranja

Suco: Caju

05.05
5ª FEIRA
DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Lombo suíno ao vinagrete e Iscas de frango grelhado

Vegetariano: Quiche de espinafre com muçarela

Guarnição: Chuchu refogado na manteiga e Couve refogada

Saladas: Alface com rúcula, salada de maionese, salada de grão de bico e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Maçã e Mamão

Suco: Abacaxi com hortelã

06.05
6ª FEIRA
FREITAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Salmão grelhado ao molho de laranja e Sobrecoxa assada com creme de cebola

Vegetariano: Espaguete ao alho e óleo

Guarnição: Batata palha e Brócolis no vapor

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

Fruta e/ou Sobremesa: Mousse de limão e Pera

Suco: Pêssego

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.

09.05
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Maminha ao alho e Strogonoff de frango

Vegetariano: Omelete de soja com queijo light

Guarnição: Suflê de cenoura e Escarola refogada no alho e óleo

Saladas: Alface crespa, salada de berinjela, salada de trigo em grãos e salada de pepino

Fruta e/ou Sobremesa: Salada de frutas e Bolo formigueiro

Suco: Limão

10.05
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Frango xadrez e Carne assada com ervas

Vegetariano: Tomate orgânico recheado com ricota

Guarnição: Bolinho de arroz e Acelga refogada ao alho e óleo

Saladas: Alface crespa, salada de brócolis com couve-flor, salada de milho verde e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Banana e Melão

Suco: Goiaba

11.05
4ª FEIRA
MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Frango à milanesa e Feijoada

Vegetariano: Omelete de forno

Guarnição: Crispy de couve no forno e Farofa com ovos

Saladas: Alface com rúcula, salada de cenoura cozida, salada de tomate cereja com palmito e salada de grão de bico

Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi e Melancia

Suco: Manga

12.05
5ª FEIRA
DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de tilápia assada e Sobrecoxa assada com alecrim

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Macarrão integral com legumes e Ratatouille

Saladas: Alface crespa, salada de couve-flor, salada de couve manteiga e salada de trigo em grãos

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Flan de cacau com caramelo

Suco: Uva

13.05
6ª FEIRA
FREITAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Maminha assada ao molho de ervas e Filé de frango grelhado

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Farofa com ovos e Couve refogada ao alho e óleo

Saladas: Alface lisa, salada de feijão fradinho com atum, salada de pepino com hortelã e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Maçã e Melão

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.

**16.05
2ª FEIRA
MONTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Carne assada com alecrim e Filé de frango ao molho de laranja

Vegetariano: Mussaka (lasanha de berinjela)

Guarnição: Batata bolinha e Acelga refogada com ovos

Saladas: Alface com rúcula, salada de pepino, salada de moyashi e salada de feijão branco com tomate

Fruta e/ou Sobremesa: Salada de frutas e Pudim de leite

Suco: Morango

**17.05
3ª FEIRA
DIENSTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Fricassé de frango e Hamburguer Wessel grelhado

Vegetariano: Tomate orgânico recheado com ricota

Guarnição: Creme de milho e Espaguete de abobrinha

Saladas: Alface crespa, salada de cenoura ralada, salada de lentilha e salada de batata com ovos

Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi e Mamão

Suco: Tangerina

**18.05
4ª FEIRA
MITTWOCH**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Frango à caçadora e Feijoada

Vegetariano: Quiche de espinafre e muçarela

Guarnição: Couve-flor refogado ao alho e óleo e Farofa

Saladas: Alface lisa, salada de beterraba ralada, salada tropical e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Melão e Banana

Suco: Abacaxi

**19.05
5ª FEIRA
DONNERSTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Frango assado ao molho agridoce e Salmão grelhado

Vegetariano: Batata com ovos

Guarnição: Arroz yakimeshi e Legumes chop suey

Saladas: Alface crespa, sushi, salada de bifum e salada sunomono

Fruta e/ou Sobremesa: Manga com kiwi e Pavê de cereja

Suco: Goiaba

**20.05
6ª FEIRA
FREITAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Bife à rolê e Filé de frango grelhado

Vegetariano: Berinjela recheado com soja

Guarnição: Brócolis no vapor e Creme de espinafre

Saladas: Alface lisa, salada de chuchu com milho, salada de abobrinha e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Salada de frutas

Suco: Uva

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.

23.05
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de tilápia grelhado e Frango xadrez

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Lâminas de abobrinha assada e Mandioca na manteiga

Saladas: Alface com rúcula, salada de trigo em grãos, salada de pepino e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi e Maçã

Suco: Abacaxi

24.05
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Pernil suíno assado ao molho de laranja e Panqueca de carne moída

Vegetariano: Omelete de forno

Guarnição: Escarola refogada ao alho e óleo e Legumes ao vapor

Saladas: Alface crespa, salada de mandioquinha, salada de tomate cereja com palmito e salada de brócolis com couve-flor

Fruta e/ou Sobremesa: Flan de cacau com caramelo e Mamão

Suco: Manga

25.05
4ª FEIRA
MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Peito de frango ao molho shoyo e Feijoada

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Couve refogada e Farofa com ovos

Saladas: Alface lisa, salada de berinjela, salada de macarrão penne ao molho pesto e salada de pepino

Fruta e/ou Sobremesa: Manjar de coco com calda caramelo e Melão

Suco: Caju

26.05
5ª FEIRA
DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Sobrecoxa assada e Hamburguer Wessel grelhado

Vegetariano: Tomate recheado com ricota

Guarnição: Tempurá de legumes e Batata frita

Saladas: Alface crespa, salada de pepino e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Bolo gelado de tapioca com coco

Suco: Goiaba

27.05
6ª FEIRA
FREITAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Pernil ao molho de limão e Medalhão ao molho champignon

Vegetariano: Batata com ovos

Guarnição: Omelete de Escarola e Cenoura cozida no vapor

Saladas: Alface lisa, salada de cenoura cozida, salada de moyashi e salada de batata doce assada

Fruta e/ou Sobremesa: Melancia e Salada de frutas

Suco: Limão

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.

30.05
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Copa lombo com limão e Panqueca de carne moída

Vegetariano: Omelete de soja com queijo light

Guarnição: Escarola com erva doce e Virado de couve

Saladas: Alface lisa, salada de chuchu com milho, salada de abobrinha e salada de trigo em grãos

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Melão

Suco: Goiaba

31.05
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Iscas de carne acebolada e Frango à milanesa

Vegetariano: Tomate recheado com ricota

Guarnição: Creme de milho e Abobrinha refogada ao alho e óleo

Saladas: Alface crespa, salada de lentilha, salada de batata com ovos e salada de cenoura ralada

Fruta e/ou Sobremesa: Mamão e Pudim chinês

Suco: Tangerina

01.06
4ª FEIRA
MITTWOCH

02.06
5ª FEIRA
DONNERSTAG

03.06
6ª FEIRA
FREITAG

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.