

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN



SEMANA | WOCHE: 30.05 - 03.06.2022

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

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Peito de frango ao molho de ervas e Feijoada

Vegetariano: Feijoada vegana

Guarnição: Couve refogada e Farofa

Saladas: Alface crespa, salada de pepino, salada de tomate cereja com palmito e salada de cenoura ralada

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Melancia

Suco: Limão

02.06
5ª FEIRA
DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Copa lombo com limão e Sobrecoxa assada no molho de laranja

Vegetariano: Quiche de espinafre com muçarela

Guarnição: Chuchu gratinado e Abóbora refogada

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

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

Suco: Abacaxi

03.06
6ª FEIRA
FREITAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Strogonoff de frango e Lagarto assado

Vegetariano: Espaguete ao alho e óleo

Guarnição: Abobrinha refogada e Batata palha

Saladas: Alface americana, salada de lentilha, salada tropical e salada de beterraba ralada

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Melão

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.

**06.06
2ª FEIRA
MONTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de tilápia e Maminha ao alho

Vegetariano: Omelete de soja com queijo light

Guarnição: Escarola refogada e Macarrão integral com legumes

Saladas: Alface com rúcula, salada de cenoura ralada, salada de trigo em grãos e salada de brócolis

Fruta e/ou Sobremesa: Mamão e Melancia

Suco: Manga

**07.06
3ª FEIRA
DIENSTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Escondidinho de salmão e Iscas de frango grelhada

Vegetariano: Tomate orgânico recheado com ricota

Guarnição: Legumes ao forno e Acelga refogada

Saladas: Alface crespa, salada de vagem com milho, salada de rabanete e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Salada de frutas e Goiaba

Suco: Maracujá

**08.06
4ª FEIRA
MITTWOCH**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Bisteca suína ao molho e limão e Feijoada

Vegetariano: Feijoada vegana

Guarnição: Couve refogada e Farofa com ovos

Saladas: Alface americana, salada de cenoura cozida, salada de repolho bicolor e salada de grão de bico

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Mousse de limão

Suco: Abacaxi

**09.06
5ª FEIRA
DONNERSTAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Sobrecoxa assada e Hamburguer Wessel grelhado

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Berinjela ao forno e Batata corada

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

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Maçã

Suco: Uva

**10.06
6ª FEIRA
FREITAG**

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de frango à milanesa e Medalhão ao molho de champignon

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Creme de espinafre e verduras refogadas

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

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

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.

SEMANA | WOCHE: 13. - 17.06.2022

CARDÁPIO ESPECIAL - SEMANA ALEMÃ



13.06
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Goulash e Sobrecoxa assada

Vegetariano: Omelete de forno

Guarnição: Batata sauté e Palitos de cenoura com ervilha

Saladas: Alface crespa, salada de brócolis com couve-flor, salada de beterraba ralada e salada de chuchu com milho

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Goiaba

Suco: Limão

14.06
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Bife à milanesa e Filé de frango grelhado

Vegetariano: Tomate orgânico recheado com ricota

Guarnição: Rosti de Zurique e Espinafre refogado no alho

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

Fruta e/ou Sobremesa: Mamão e Mousse de chocolate

Suco: Caju

15.06
4ª FEIRA
MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Frango à caçadora e Iscas de carne acebolada

Vegetariano: Quiche de espinafre e muçarela

Guarnição: Repolho roxo com maçã e Spätzle

Saladas: Alface lisa, salada de abobrinha, salada alemã e salada de lentilha

Fruta e/ou Sobremesa: Melão e Banana

Suco: Maracujá

16.06
5ª FEIRA
DONNERSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Copa lombo com limão e Carne assada

Vegetariano: Batata recheada com queijo

Guarnição: Batata frita e couve-flor

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

Fruta e/ou Sobremesa: Mamão e Bolo de cenoura

Suco: Abacaxi

17.06
6ª FEIRA
FREITAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão preto

Prato principal: Feijoada e Filé de frango grelhado

Vegetariano: Feijoada vegana

Guarnição: Couve refogada e Farofa com ovos

Saladas: Alface americana, salada de lentilha, salada de beterraba ralada e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Laranja e Melão

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.

SEMANA | WOCHE: 20. - 24.06.2022
23.06 - CARDÁPIO JUNINO



20.06
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Frango xadrez e Almôndegas ao molho

Vegetariano: Lasanha de ricota

Guarnição: Brócolis refogado e Macarrão espaguete ao alho e óleo

Saladas: Alface com rúcula, salada de trigo em grãos, salada de ovo de codorna ao vinagrete e salada de tomate orgânico

Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi e Maçã

Suco: Abacaxi

21.06
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Medalhão ao molho de champignon e Frango a pizzaiolo

Vegetariano: Omelete de forno

Guarnição: Couve-flor refogada e Batata corada

Saladas: Alface crespa, salada de vagem com milho, salada de feijão branco com tomate e salada de tomate orgânico

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

Suco: Uva

22.06
4ª FEIRA
MITTWOCH

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Filé de frango grelhado e Bife ao molho roti

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Berinjela ao forno e Escarola refogada

Saladas: Alface americana, salada de beterraba cozida, salada de macarrão penne ao molho pesto e salada de pepino

Fruta e/ou Sobremesa: Melancia e Mamão

Suco: Caju

23.06
5ª FEIRA
DONNERSTAG
ALMOÇO
JUNINO

Base: Arroz, Arroz integral e Feijão

Prato principal: Sobrecoxa assada e Escondidinho de carne seca

Vegetariano: Berinjela ao forno

Guarnição: Legumes ao forno e Sopa de abóbora

Saladas: Alface crespa, salada de milho, salada de tomate orgânico e cuscuz

Fruta e/ou Sobremesa: Maçã e Curau

Suco: Maracujá

24.06
6ª FEIRA
FREITAG

AULAS ATÉ ÀS 12H - BOAS FÉRIAS

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.