

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 30.10 - 03.11

30.10
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, arroz integral e feijão.

Prato principal: Strogonoff de frango.

Bife acebolado.

Vegetariano: Abobrinha refogada

Guarnição: Repolho roxo refogado, batata palha.

Saladas: Alface crespa, beterraba cozida, couve-flor, pepino.

Fruta e/ou Sobremesa: Mousse de chocolate com granulado, salada de frutas.

Suco: polpa de uva.

31.10
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, arroz integral e feijão.

Prato principal: Lagarto assado.

Copa lombo com limão.

Vegetariano: Panqueca de espinafre

Guarnição: Nhoque ao sugo, legumes ao vapor.

Saladas: Alface lisa, quinoa, tomate, salada de macarrão penne ao pesto.

Fruta e/ou Sobremesa: Curau com paçoca, abacaxi pérola.

Suco: Polpa de manga.

01.11
4ª FEIRA
MITTWOCH

Base: Arroz, arroz integral e feijão preto.

Prato principal: Medalão ao molho de champignon

Frango a milanesa

Vegetariano: Omelete com champignon e tomate

Guarnição: Creme de milho, abobora cabotia refogada

Saladas: Cebola, tomate, lentilha e alface crespa com repolho

Fruta e/ou Sobremesa: Uva Thompson e melancia

Suco: Polpa de morango

02.11
5ª FEIRA
DONNERSTAG

FERIADO

03.11
6ª FEIRA
FREITAG

EMENDA FERIADO

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.

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN



SEMANA | WOCHE: 06.11- 10.11

07.11 - CULINÁRIA JAPONESA

06.11 2ª FEIRA MONTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Filé de tilápia Lagarto assado	Vegetariano: Salada de grão de bico Guarnição: Creme de espinafre, Cenoura com vagem sautee	Saladas: Alface crespa, beterraba, couve flor, vinagrete Fruta e/ou Sobremesa: Salada de frutas, arroz doce Suco: Polpa de uva
07.11 3ª FEIRA DIENSTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Iscas de carne acebolada Filé de frango grelhado	Vegetariano: Panqueca de espinafre Guarnição: Yakissoba Espinafre refogado	Saladas: Alface lisa, quinoa, rúcula, rúcula com tomate, tomate Fruta e/ou Sobremesa: Mamão, abacaxi pérola Suco: Polpa de manga
08.11 4ª FEIRA MITTWOCH	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Feijoada Sobrecoxa assada	Vegetariano : Salada de grão de bico. Guarnição: Farofa simples Couve refogada	Saladas: Alface crespa com repolho, feijão fradinho com atum , repolho com abacaxi, tomate cereja com palmito Fruta e/ou Sobremesa: laranja pera, ameixa Suco: Polpa de limão.
09.11 5ª FEIRA DONNERSTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Pernil com limão Isclas de carne acebolada	Vegetariano : Bolinho de soja Guarnição: Brócolis refogado Baião de dois.	Saladas: Alface crespa com acelga com acelga, maionese, grão de bico, rúcula Fruta e/ou Sobremesa: Melão, Uva thompson Suco: Polpa de abacaxi
10.11 6ª FEIRA FREITAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão preto. Prato principal: Escondidinho de salmão Frango a pizzaiolo	Vegetariano : Panqueca de queijo fresco Guarnição: Batata bolinha, berinjela a napolitana	Saladas: Alface lisa, salada de chuchu, salada de abacaxi, tomate Fruta e/ou Sobremesa: mousse de limão, pêra Suco: Polpa de 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.

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 13.11 - 17.11

13.11
2ª FEIRA
MONTAG

Base: Arroz, arroz integral e feijão.

Prato principal:

Hamburguer de fraldinha

Frango grelhado

Vegetariano : Omelete de soja com queijo light

Guarnição: Batata frita, escarola refogada

Saladas: Alface crespa com repolho, abóbora ao vinagrete, escarola, ovo de codorna, vinagrete de cebola, tomate e cenoura

Fruta e/ou Sobremesa: Mousse de chocolate com granulado, melão

Suco: Polpa de uva.

14.11
3ª FEIRA
DIENSTAG

Base: Arroz, arroz integral e feijão.

Prato principal: Frango xadrez

Carne assada

Vegetariano : Tomate recheado com ricota

Guarnição: Chuchu gratinado, acelga refogada

Saladas: Alface crespa, brócolis com couve flor, feijão branco com tomate, salada de tomate

Fruta e/ou Sobremesa: Maçã, abacaxi pérola

Suco: Polpa de laranja

15.11
4ª FEIRA
MITTWOCH

FERIADO

16.11
5ª FEIRA
DONNERSTAG

Base: Arroz, arroz integral e feijão.

Prato principal: Bife acebolado

Filé de tilápia

Vegetariano : Panqueca de espinafre,

Guarnição: Batata corada, ratatouille

Saladas: Salada de alface crespa, abóbora ao vinagrete, escarola, salada de moyashi

Fruta e/ou Sobremesa: Torta banoffe, mamão

Suco: Polpa de uva

17.11
6ª FEIRA
FREITAG

Base: Arroz, arroz integral e feijão.

Prato principal: Feijoada

Carne assada

Vegetariano: Mussaka

Guarnição: Couve refogada, Farofa rica de ovos

Saladas: Salada de alface lisa, cebola com açafrão, repolho branco, tomate

Fruta e/ou Sobremesa: Mousse de maracujá, laranja pêra

Suco: Polpa de 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.

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN



SEMANA | WOCHE: 20.11 - 24.11

21.11 - CULINÁRIA JAPONESA

20.11 2ª FEIRA MONTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Frango xadrez Lombo recheado	Vegetariano: (Gales) Quiche de alo poró com queijo Guarnição: Abobrinha refogada, espaguete ao sugo	Saladas: Alface crespa com repolho, feijão branco com tomate, fatouche, cenoura ralada Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi pérola, banana nanica Suco: Polpa de abacaxi
21.11 3ª FEIRA DIENSTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Filé de frango acebolado Kibe de forno	Vegetariano: Kibe de abóbora Guarnição: Berinjela refogada Arroz com lentilha	Saladas: Alface crespa, salada tabule, tomate, homus Fruta e/ou Sobremesa: pavê de tarine, maçã Suco: Polpa de cajú.
22.11 4ª FEIRA MITTWOCH	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Feijoada Isclas de carne	Vegetariano : Panqueca de espinafre Guarnição: Farofa simples, couve refogada	Saladas: Alface crespa com acelga, berinjela a italiana, salada de pepino, vinagrete de cebola, tomate e cenoura Fruta e/ou Sobremesa: Melão, mousse de limão Suco: Polpa de limão
23.11 5ª FEIRA DONNERSTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Carne assada ao molho de ervas Filé de tilápia	Vegetariano: Tomate recheado com ricota. Guarnição: Chuchu gratinado, ratatouille	Saladas: Alface crespa, salada de tomate, vagem com milho, lentilha Fruta e/ou Sobremesa: Mamão, salada de frutas simples Suco: Polpa de abacaxi
24.11 6ª FEIRA FREITAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão preto. Prato principal: Fricassê de frango Medalhão ao molho de champignon	Vegetariano: Tortillas de papas Guarnição: Abóbora cabotia refogada Escarola refogada	Saladas: Alface crespa com repolho, couve com manteiga, vinagrete de cebola com tomate, chuchu com ovos Fruta e/ou Sobremesa: Banana prata, pudim romeu e julieta Suco: Polpa de manga

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.

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 27.11 - 01.12



27.11 2ª FEIRA MONTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Filé de frango grelhado Lagarto assado	Vegetariano: Risoto de alho poró Guarnição: Repolho refogado, creme de palmito	Saladas: Alface crespa com acelga, macarrão penne ao pesto, nabo, berinjela a italiana Fruta e/ou Sobremesa: Melão fatiado, melancia Suco: Polpa de goiaba
28.11 3ª FEIRA DIENSTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Escondidinho de carne Sobrecoxa assada.	Vegetariano: Salada de lentilha Guarnição: Escarola no alho, palitos de cenoura na manteiga	Saladas: Alface crespa com repolho, abobrinha, tomate, salada de vagem Fruta e/ou Sobremesa: Doce de abóbora com coco, salada de frutas simples Suco: Polpa de cajú.
29.11 4ª FEIRA MITTWOCH	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Salmão grelhado iscas de carne acebolada	Vegetariano: Quiche de alho poró com queijo Guarnição: Brócolis refogado, Mussaka	Saladas: Alface crespa com repolho, lentilha, salada de pepino, salada de ovos Fruta e/ou Sobremesa: Abacaxi pérola, melancia Suco: Polpa de pêssego
30.11 5ª FEIRA DONNERSTAG	Base: Arroz, arroz integral e feijão. Prato principal: Strogonoff de frango Bife acebolado	Vegetariano: Tomate rechado com ricota Guarnição: Batata palha, repolho bicolor	Saladas: Alface crespa, tomate beterraba cozida, cenoura ralada Fruta e/ou Sobremesa: Pavê de chocolate com creme, melão Suco: Polpa de goiaba

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.