

# 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

<b>06.11</b> <b>2ª FEIRA</b> <b>MONTAG</b>	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
<b>07.11</b> <b>3ª FEIRA</b> <b>DIENSTAG</b>	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
<b>08.11</b> <b>4ª FEIRA</b> <b>MITTWOCH</b>	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.
<b>09.11</b> <b>5ª FEIRA</b> <b>DONNERSTAG</b>	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
<b>10.11</b> <b>6ª FEIRA</b> <b>FREITAG</b>	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

<b>20.11</b> <b>2ª FEIRA</b> <b>MONTAG</b>	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
<b>21.11</b> <b>3ª FEIRA</b> <b>DIENSTAG</b>	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.
<b>22.11</b> <b>4ª FEIRA</b> <b>MITTWOCH</b>	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
<b>23.11</b> <b>5ª FEIRA</b> <b>DONNERSTAG</b>	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
<b>24.11</b> <b>6ª FEIRA</b> <b>FREITAG</b>	Base: Arroz, arroz integral e feijão preto.  Prato principal: Filé de frango  Pernil assado	Vegetariano: Tortillas de papas  Guarnição: beringela, tutu de feijão	Saladas: Alface crespa, batata com ovos, cenoura ralada, acelga.  Fruta e/ou Sobremesa: mousse de chocolate, melancia  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



<b>27.11</b> <b>2ª FEIRA</b> <b>MONTAG</b>	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
<b>28.11</b> <b>3ª FEIRA</b> <b>DIENSTAG</b>	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.
<b>29.11</b> <b>4ª FEIRA</b> <b>MITTWOCH</b>	Base: arroz, arroz integral e feijão.  Prato principal: Tilápia  iscas de carne acebolada	Vegetariano: quiche de alho-poró com queijo  Guarnição: brócolis refogado, bolinho de arroz	Saladas: Alface crespa com repolho, lentilha, salada de pepino, salada de ovos  Fruta e/ou Sobremesa: abacaxi pérola, melancia  Suco: Polpa de cupuaçu
<b>30.11</b> <b>5ª FEIRA</b> <b>DONNERSTAG</b>	Base: Arroz, arroz integral e feijão.  Prato principal: Strogonoff de frango  Bife acebolado	Vegetariano: Tomate recheado com ricota  Guarnição: batata palha, repolho bicolor	Saladas: alface crespa, tomate, escarola, grão de bico  Fruta e/ou Sobremesa: pavê de chocolate com creme, melão  Suco: Polpa de manga
<b>01.12</b> <b>6ª FEIRA</b> <b>FREITAG</b>	Base: Arroz, arroz integral e feijão preto, feijão.  Prato principal: Panqueca de frango ao molho rose  Copa lombo com limão	Vegetariano: Feijoaga vegetariana  Guarnição: Legumes gratinados	Saladas: Alface com acelga, berinjela, salada tropical, tomate  Fruta e/ou Sobremesa: salada de frutas simples, melancia  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.