

# CARDÁPIO - ALMOÇO

## SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 13.05 - 17.05

ARROZ E FEIJÃO (CARIOCA OU PRETO): TODOS OS DIAS

---

### 13.05 - 2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: lagarto, file de frango

VEGETARIANO: omelete de soja

GUARNIÇÃO: legumes no vapor, escarola refogada

SALADA: alface, abóbora, ovo de codorna, tomate com cebola

SOBREMESA:  
banana, melão

BEBIDA:  
suco de uva

---

### 14.05 - 3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: carne assada, frango xadrez

VEGETARIANO: tomate recheado

GUARNIÇÃO: arroz colorido, cenoura em palito

SALADA: alface, agrião, tomate, beterraba cozida

SOBREMESA:  
maça, abacaxi

BEBIDA:  
suco de laranja

---

### 15.05 - 4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: bife, frango a pizzaiolo

VEGETARIANO: shitake

GUARNIÇÃO: batata corada, berinjela

SALADA: alface, tomate, salada espanhola, trigo em grãos

SOBREMESA:  
uva, melancia

BEBIDA:  
suco de abacaxi

---

### 16.05 - 5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: file de frango a milanesa, file de tilapia

VEGETARIANO: mussaka

GUARNIÇÃO: creme de milho, abobrinha

SALADA: alface, escarola, moyashi, lentilha

SOBREMESA: torta  
banoffe, mamão

BEBIDA:  
suco de limão

---

### 17.05 - 6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: panqueca de calabresa sobrecoxa

VEGETARIANO: panqueca de espinafre

GUARNIÇÃO: couve refogada, abobora

SALADA: alface, cebola, tomate, quiabo

SOBREMESA: laranja,  
mousse de maracujá

BEBIDA:  
suco de manga