

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 30.09 - 04.10

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

30.09 - 2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: lagarto assado, filé de frango acebolado

VEGETARIANO: omelete de soja

GUARNIÇÃO: creme de espinafre, cenoura com vagem

SALADA: alface, beterraba ralada, tomate, feijão fradinho

SOBREMESA:
mamão, banana

BEBIDA:
suco de uva

01.10 - 3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: panqueca de carne, lombo agri doce

VEGETARIANO: panqueca de espinafre

GUARNIÇÃO: ratatouille, repolho refogado

SALADA: alface, tomate, milho, lentilha

SOBREMESA:
delícia de abacaxi,
salada de frutas

BEBIDA:
suco de
tangerina

02.10 - 4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: feijoada, filé de frango grelhado

VEGETARIANO: feijoada vegetariana

GUARNIÇÃO: farofa, couve refogado

SALADA: alface, cenoura, vinagrete, tomate

SOBREMESA:
laranja, melão

BEBIDA:
suco de limão

03.10 - 5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: bife acebolado, filé de frango à pizzaiolo

VEGETARIANO: shitake

GUARNIÇÃO: escarola refogada, legumes no vapor

SALADA: alface, tomate, beterraba ralada, quiabo

SOBREMESA:
uva, melancia

BEBIDA:
suco de goiaba

04.10 - 6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: iscas de carne, stroganoff de frango

VEGETARIANO: escondidinho de soja

GUARNIÇÃO: batata palha, acelga refogada

SALADA: alface, tomate, nabo, tabule

SOBREMESA:
sagu de uva, maçã

BEBIDA:
suco de manga