

# CARDÁPIO - ALMOÇO

## SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 04.11 - 08.11

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

---

### 04.11 - 2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: carne assada, filé de frango grelhado

VEGETARIANO: hambúrguer de grão de bico

GUARNIÇÃO: creme de milho, cenoura saute

SALADA: alface, beterraba ralada, couve-flor, tomate

SOBREMESA:

uva, melancia

BEBIDA:

suco de uva

---

### 05.11 - 3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: iscas de carne, sobrecoxa assada

VEGETARIANO: panqueca de espinafre

GUARNIÇÃO: espinafre refogado, legumes assados

SALADA: alface, tomate, quiabo, rúcula com tomate seco

SOBREMESA:

abacaxi, melão

BEBIDA:

suco de manga

---

### 06.11 - 4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: fricassê de frango, medalhão de filé mignon

VEGETARIANO: escondidinho de soja

GUARNIÇÃO: berinjela, escarola refogada

SALADA: alface, moyashi, repolho com abacaxi, tomate cereja com palmito

SOBREMESA:

maçã, abacaxi

BEBIDA:

suco de goiaba

---

### 07.11 - 5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: bife à milanesa, filé de frango à pizzaiolo

VEGETARIANO: shitake

GUARNIÇÃO: creme de espinafre, repolho roxo refogado

SALADA: alface, maionese, grão de bico, rúcula

SOBREMESA:

melão, mamão

BEBIDA:

suco de abacaxi

---

### 08.11 - 6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: feijoada, filé de frango grelhado

VEGETARIANO: feijoada vegetariana

GUARNIÇÃO: farofa, couve refogado

SALADA: alface, vinagrete, abacaxi, tomate

SOBREMESA:

BEBIDA:

suco de limão