

# CARDÁPIO - ALMOÇO

## SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 17.02 - 21.02

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

### 2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: pernil assado, filé de frango grelhado, ovo

VEGETARIANO: hambúrguer de grão de bico

GUARNIÇÃO: brócolis com couve-flor, chuchu refogado

SALADA: alface, pepino, abacaxi grelhado, salada tricolor

SOBREMESA:

mamão, melancia

BEBIDA:

suco de abacaxi

### 3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: filé de tilápia no fubá, sobrecoxa assada, ovo

VEGETARIANO: assado de lentilha

GUARNIÇÃO: macarrão ao sugo, cenoura sauté

SALADA: alface, tomate, tabule, batata doce

SOBREMESA:

curau, maçã

BEBIDA:

suco de uva

### 4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: feijoada, filé de frango, ovo

VEGETARIANO: feijoada vegetariana

GUARNIÇÃO: farofa, couve refogado

SALADA: alface, berinjela, quinoa, vinagrete

SOBREMESA:

laranja, mousse

de maracujá

BEBIDA:

suco de limão

### 5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: bife acebolado, fricassê de frango, ovo

VEGETARIANO: fricassê de legumes

GUARNIÇÃO: ratatouille, creme de espinafre

SALADA: alface, tomate, quiabo, lentilha

SOBREMESA:

melão, abacaxi

BEBIDA:

suco de tangerina

### 6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: panqueca de carne moída, iscas de frango, ovo

VEGETARIANO: panqueca de shitake

GUARNIÇÃO: abóbora, escarola refogada

SALADA: alface, cebola, grão de bico, vagem

SOBREMESA:

salada de frutas,

creme de tapioca

BEBIDA:

suco de manga