

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 17.03 - 21.03

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

2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: carne assada, filé de frango grelhado, ovo

VEGETARIANO: hambúrguer de grão de bico

GUARNIÇÃO: macarrão ao sugo, cenoura saute

SALADA: alface, pepino, abacaxi, salada tricolor

SOBREMESA:
pêra, melancia

BEBIDA:
suco de uva

3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: goulash, sobrecoxa assada, ovo

VEGETARIANO: omelete de forno

GUARNIÇÃO: batata rosti, acelga refogada

SALADA: alface, ratatouli, tomate, grão de bico

SOBREMESA:
delícia de uva, maçã

BEBIDA:
suco de laranja

4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: feijoada, filé de frango grelhado, ovo

VEGETARIANO: feijoada vegetariana

GUARNIÇÃO: farofa, couve refogado

SALADA: alface, vinagrete, pepino, cebola temperada

SOBREMESA:
mousse de maracujá,
laranja

BEBIDA: suco de
limão

5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: filé de frango grelhado, lombo agri-doce, ovo

VEGETARIANO: almôndegas de soja

GUARNIÇÃO: ratatouille, creme de espinafre

SALADA: alface, tomate, vagem com milho, lentilha

SOBREMESA:
abacaxi, mamão

BEBIDA:
suco de morango

6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: fricassê de frango, kafta, ovo

VEGETARIANO: fricassê de legumes

GUARNIÇÃO: abóbora, escarola

SALADA: alface, beterraba, batata doce, cenoura

SOBREMESA:
salada de frutas,
creme de tapioca

BEBIDA:
suco de abacaxi