

# CARDÁPIO - ALMOÇO

## SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 21.04 - 25.04

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

### 2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL:

VEGETARIANO:

GUARNIÇÃO:

SALADA:

SOBREMESA:

BEBIDA:

### 3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: filé de tilápia, filé de frango grelhado, ovo

VEGETARIANO: assado de lentilha

GUARNIÇÃO: creme de milho, escarola refogada

SALADA: alface, abobrinha, tomate, beterraba ralada

SOBREMESA:

maçã, abacaxi

BEBIDA:

suco de laranja

### 4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: sobrecoxa assada, feijoada, ovo

VEGETARIANO: almôndegas de soja ao sugo

GUARNIÇÃO: farofa, couve

SALADA: alface, lentilha, tomate, vinagrete

SOBREMESA:

manjar de coco,  
laranja

BEBIDA:

suco de limão

### 5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: folhado de frango, carne em cubos, ovo

VEGETARIANO: panqueca vegetariana

GUARNIÇÃO: cenoura, acelga refogada

SALADA: alface, maionese, tomate, grão de bico

SOBREMESA:

melão, mamão

BEBIDA:

suco de manga

### 6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: panqueca de frango, copa lombo, ovo

VEGETARIANO: omelete de soja

GUARNIÇÃO: espinafre refogado, batata corada

SALADA: alface, chuchu, cenoura, tabule

SOBREMESA:

uva, banana  
caramelada

BEBIDA:

suco de pêsego