

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 03.11 - 07.11

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

2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: bife acebolado, filé de frango, ovo

VEGETARIANO: bolinho de soja

GUARNIÇÃO: macarrão penne ao sugo, escarola

SALADA: alface, milho, tomate, lentilha

SOBREMESA:

uva, maçã

BEBIDA:

suco de uva

3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: peito de frango ao molho de ervas, escondidinho de carne moída, ovo

VEGETARIANO: escondidinho de shitake

GUARNIÇÃO: acelga, abobrinha recheada

SALADA: alface, tomate, pepino sunomono, grão de bico

SOBREMESA:

mamão, abacaxi

BEBIDA:

suco de manga

4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: feijoada, filé de frango, ovo

VEGETARIANO: feijoada vegetariana

GUARNIÇÃO: farofa, couve

SALADA: alface, vinagrete, agrião, beterraba cozida

SOBREMESA:

laranja pera, mousse de maracujá

BEBIDA:

suco de limão

5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: isca de carne acebolada, sobrecoxa assada, ovo

VEGETARIANO: quiche de alho poró

GUARNIÇÃO: espinafre, yakisoba

SALADA: alface, tomate, cenoura ralada, trigo em grãos

SOBREMESA:

melão, goiaba

BEBIDA:

suco de abacaxi

6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: frango a parmegiana, lombo assado

VEGETARIANO: hambúrguer de grão de bico

GUARNIÇÃO: palito de cenoura, creme de espinafre

SALADA: alface, salada colorida, rúcula, tomate

SOBREMESA:

bolo de cenoura, salada de frutas

BEBIDA:

suco de tangerina