

CARDÁPIO - ALMOÇO

SPEISEKARTE - MITTAGESSEN

SEMANA | WOCHE: 06.10 - 10.10

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

2ª FEIRA / MONTAG

PRATO PRINCIPAL: pernil assado, filé de frango, ovo

VEGETARIANO: risoto de legumes

GUARNIÇÃO: batata bolinha assada, abobrinha grelhada

SALADA: alface, agrião, salpichão, tomate

SOBREMESA:

uva, maçã

BEBIDA:

suco de caju

3ª FEIRA / DIENSTAG

PRATO PRINCIPAL: bife acebolado, iscas de frango ao vinagrete

VEGETARIANO: assado de lentilha

GUARNIÇÃO: creme de milho, repolho

SALADA: alface, rúcula, tomate, quiabo

SOBREMESA:

mamão, banana

BEBIDA:

suco de manga

4ª FEIRA / MITTWOCH

PRATO PRINCIPAL: feijoada, sobrecoxa, ovo

VEGETARIANO: feijoada vegetariana

GUARNIÇÃO: farofa, couve

SALADA: alface, cenoura ralada, beterraba cozida, vinagrete

SOBREMESA:

pudim de leite condensado, laranja

BEBIDA:

suco de limão

5ª FEIRA / DONNERSTAG

PRATO PRINCIPAL: stroganoff de carne, filé de frango, ovo

VEGETARIANO: stroganoff de grão de bico

GUARNIÇÃO: batata palha, escarola

SALADA: alface, tomate, trigo em grãos, pepino

SOBREMESA:

melão, abacaxi

BEBIDA:

suco de manga

6ª FEIRA / FREITAG

PRATO PRINCIPAL: panqueca de frango, bife grelhado, ovo

VEGETARIANO: shitake refogado

GUARNIÇÃO: repolho roxo, berinjela napolitana

SALADA: alface, lentilha, cebola assada, tomate

SOBREMESA:

bolo de cenoura, melancia

BEBIDA: abacaxi