

CARDÁPIO ALMOÇO

Março
Almoço
2026

OBS.: arroz e feijão
são pratos fixos,
servidos diariamente.

it's cool

Segunda-feira (02)

Almondegas ao sugo
Frango grelhado
Brócolis com couve-flor
Alface americana
Tomate
Pepino japonês
Pêra
Suco de morango

Terça-feira (03)

Frango a pizzaiolo
Isclas de carne acebolada
Cenoura com vagem
Mista verde
Tomate
Beterraba ralada
Feijão fradinho
Melancia
Suco de manga

Quarta-feira (04)

Barreado
Frango ao molho mostarda
Banana assada
Alface crespas
Tomate
Cenoura ralada
Berinjela
Abacaxi
Suco de maracujá

Quinta-feira (05)

Peito de frango grelhado
Carne de panela
Polenta gratinada
Alface crespas
Tomate
Abobrinha cozida
Feijão cavalo
Melão
Suco de tangerina

Sexta-feira (06)

Frango assado
Ovo cozido
Farofa crocante
Mista verde
Tomate
Beterraba ralada
Lentilha
Mamão
Suco de pêssego

Segunda-feira (09)

Bife de panela
Frango caipira
Batata doce assada
Mista verde
Tomate
Trigo em grãos
Cenoura ralada
Maçã
Suco de acerola

Terça-feira (10)

Frango ao molho de laranja
Carne moída ao sugo
Purê de batata
Alface crespas
Tomate
Abobrinha cozida
Repolho roxo
Banana
Suco de melancia

Quarta-feira (11)

Carne de panela
Frango assado
Creme de milho
Alface americana
Tomate
Pepino
Abobrinha cozida
Mamão
Suco de maçã

Quinta-feira (12)

Pernil desfiado
Quibe assado
Espaguete ao alho e óleo
Alface crespas
Tomate
Vinagrete
Berinjela cozida
Pêra
Suco de goiaba

Sexta-feira (13)

Peito de frango grelhado
Peixe no fubá
Legumes refogados
Alface roxa
Tomate
Beterraba cozida
Pepino
Melão
Suco de limão

Segunda-feira (16)

Isclas de frango com milho
Carne de panela com legumes
Abobrinha sauté
Alface crespas
Tomate
Cenoura cozida
Quinoa
Pêra
Suco de maçã

Terça-feira (17)

Strogonoff de carne
Lombo com abacaxi
Batata palha
Alface americana
Tomate
Beterraba cozida
Lentilha
Melancia
Suco de goiaba

Quarta-feira (18)

Carne moída refogada
Frango à parmegiana
Macarrão ao alho e óleo
Alface crespas
Tomate
Cenoura ralada
Abobrinha cozida
Banana
Suco de goiaba

Quinta-feira (19)

Fricassê de frango
Almondegas ao sugo
Polenta cremosa
Mista verde
Tomate
Repolho roxo
Trigo em grãos
Maçã
Suco de maracujá

Sexta-feira (20)

Bife grelhado
Ovo na chapa
Farofa rica
Alface americana
Tomate
Repolho verde
Beterraba cozida
Salada de frutas
Suco de pêssego

Segunda-feira (23)

Carne assada
Strogonoff de frango
Batata rústica
Alface crespas
Tomate
Berinjela assada
Pepino
Melancia
Suco de laranja

Terça-feira (24)

Carne de panela com aipim
Frango assado
Nhoque ao sugo
Alface crespas
Tomate
Beterraba ralada
Abobrinha cozida
Pêra
Suco de acerola

Quarta-feira (25)

Hamburguer com queijo
Lombo desfiado
Pão de hamburguer
Batata chips
Alface americana
Tomate
Cenoura ralada
Gelflan de cereja
Suco de maracujá

Quinta-feira (26) Mexicano

Fajitas de frango
Chilli de carne
Tortilha
Alface crespas
Tomate em cubos
Guacamole
Mini churros de doce de leite
Suco de uva

Sexta-feira (27)

Tirinhas de carne acebolada
Peixe a Portuguesa
Legumes refogados
Mista Verde
Tomate
Vinagrete
Grão de bico
Melão
Suco de abacaxi

Segunda-Feira (30)

Frango ao pomodoro
Bife acebolado
Macarrão ao alho e óleo
Alface americana
Pepino
Beterraba cozida
Salada de frutas
Suco de tangerina

Terça-Feira (31)

Peito de frango grelhado
Carne de panela
Polenta cremosa
Alface crespas
Tomate
Abobrinha cozida
Feijão cavalo
Melão
Suco de morango

Quarta-Feira (01)

x

Quinta-feira (02)

x

Sexta-feira (03)

x

*O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras.