

=====

SEMANA DE 02/03 a 06/03

2ª FEIRA: Folhas com tomate, cenoura sauté, brócolis ao alho, arroz branco e integral, feijão preto, carne moída nutritiva. Opção: ovos mexidos. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, batata rústica, farofa de alho, arroz branco e integral, feijão preto, filé de frango à pizzaiolo. Opção: isca de carne acebolada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Folhas com tomate, abóbora assada, couve refogada, arroz branco e integral, feijão vermelho, filé mignon suíno assado. Opção: isca de frango grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, purê de batata inglesa, legumes sauté, arroz branco e integral, feijão preto, bife grelhado. Opção: filé de sobrecoxa ao molho de laranja. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Folhas com tomate, creme de espinafre, mix de batatas assadas, arroz branco e integral, feijão preto, gurjão de peixe. Opção: lasanha à bolonhesa. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 09/03 a 13/03

2ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, macarrão ao alho e óleo, refogado colorido, arroz branco e integral, feijão preto, carne moída ao sugo. Opção: isca de frango grelhada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Folhas com tomate, purê de batata inglesa, chuchu sauté, arroz branco e integral, feijão preto, carne de panela. Opção: omelete nutritiva. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, mix de legumes sauté, virado de couve, arroz branco e integral, feijão vermelho, filé de peixe assado. Opção: filé mignon suíno grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Folhas com tomate, farofa de beterraba, mix de batatas assadas, arroz branco e integral, feijão preto, bife grelhado. Opção: isca de frango grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, couve flor ao alho, brócolis com milho, arroz branco e integral, feijão preto, filé de frango à milanesa. Opção: ragú de carne. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

SEMANA DE 16/03 a 20/03

2ª FEIRA: Folhas com tomate, quibebe, seleta de legumes, arroz branco e integral, feijão preto, filé de sobrecoxa assado. Opção: carne moída refogada. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

3ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, polenta palito assada, floretes ao alho, arroz branco e integral, feijão preto, bife acebolado. Opção: peixe assado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

4ª FEIRA: Folhas com tomate, mix de batatas assada, farofa de alho, arroz branco e integral, feijão preto, filé mignon suíno ao molho barbecue caseiro. Opção: isca de frango. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

5ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, cenoura sauté, mix de repolho refogado, arroz branco e integral, feijão vermelho, filé de frango grelhado. Opção: goulash de carne. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

6ª FEIRA: Folhas com tomate, macarrão ao alho e óleo, brócolis com milho, arroz branco e integral, feijão preto, ragú suíno. Opção: frango desfiado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.* **FESTIVAL DE MASSAS***

SEMANA DE 23/02 a 27/02

2ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, floretes ao alho, creme de milho, arroz branco e integral, feijão preto, kibe recheado. Opção: isca de frango grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

3ª FEIRA: Folhas com tomate, purê de batata inglesa, legumes sauté, arroz branco e integral, feijão preto, filé de sobrecoxa assado. Opção: bife grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

4ª FEIRA: Mix de folhas com tomate, creme de espinafre, beterraba cozida, arroz branco e integral, feijão preto, nugget de peixe artesanal. Opção: lombo assado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

5ª FEIRA: Folhas com tomate, brócolis com milho, duo de repolho, arroz branco e integral, feijão preto, isca de carne grelhada. Opção: omelete caprese. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

6ª FEIRA: Folhas com tomate, farofa nutritiva, cenoura palito assada, arroz branco e integral, feijão preto nutritivo, filé de frango grelhado. Opção: filé mignon suíno acebolado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

SEMANA DE 30/03 a 31/03

2ª FEIRA: Folhas com tomate, purê de batata, abobrinha crocante, arroz branco e integral, feijão vermelho, hambúrguer artesanal à pizzaiolo. Opção: gurrão de frango. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....

3ª FEIRA: Mix folhas com tomate, suflê de legumes, batata palito, arroz branco e integral, feijão preto, drumet assado. Opção: bife grelhado. Sobremesa: fruta da estação ou doces à base de fruta. Suco da fruta.

.....