

## CARDÁPIO - REFEIÇÕES À GRANEL- SÃO CAETANO DO SUL- MARÇO DE 2015

	Almoço	1-Mar	2-Mar	3-Mar	4-Mar	5-Mar	6-Mar	7-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
1ª semana	PRATO PRINCIPAL	Largarto ao M. Roty	Tiras de carne ao shoyo	Filé de Coxa ao Alecrim	Bife de panela	Carne de Panela	Tiras de frango á Chinesa	Carne Assada recheada
	OPÇÃO		Carne assada	Tiras de Carne ao m. rothy	Torta de Frios	Frango grelhado	Nuggets	
	GUARNIÇÃO	Cenoura na Salsa	Farofa	Chuchu	Capeletti	Abobora	Panachê de Legumes	Macarrão á Carbonara
	SALADA 1	Legumes	Folhas	grãos	Folhas	Cereal	Legumes	Folhas
	SALADA 2	Folhas	Grãos	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Doce	Doce	Doce	Doce	Doce
1ª semana	Janta	1-Mar	2-Mar	3-Mar	4-Mar	5-Mar	6-Mar	7-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Moqueca Baiana	Coxa Sobre na Maionese	Bifê Rolê	Fígado	Carne Moída à Primavera	Omelete de Forno	Almondegas
	OPÇÃO		Carne Moída	Omelete de frios	Isclas de Peixe	Torta de Frango	Almondegas de frango	
	GUARNIÇÃO	Batata Rústica	Macarrão alho e óleo	Virado de folhas	Batata Palha	Chuchu	Abobrinha Pomodoro	Jardineira de Legumes
	SALADA 1	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas
	SALADA 2	Legumes	Folhas	Legumes	Legumes	Legumes	Folhas	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta	fruta	Doce	Doce	fruta

## CARDÁPIO - REFEIÇÕES À GRANEL- SÃO CAETANO DO SUL - MARÇO DE 2015

	Almoço	8-Mar	9-Mar	10-Mar	11-Mar	12-Mar	13-Mar	14-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
2 a  s e m a n a	PRATO PRINCIPAL	Frango Xadrez	Quibe recheado	Carne assada	Strogonoff de frango	Carne de Panela	Lagarto assado	Filé de coxa grelhado
	OPÇÃO		Nuggets de Queijo	Omelete de forno	carne moída c/ azeitona	Torta Salgada	Almondegas	
	GUARNIÇÃO	Dueto de Legumes	abobrinha	quibebe	batata	Lasanha	Cuscuz de legumes	Abóbora com cheiro verde
	SALADA 1	Legumes	Legumes	Folhas	Folhas	folhas	Folhas	Folhas
	SALADA 2	Legumes	Grãos	Legumes	Cereal	legumes	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Doce	Doce	fruta	Doce	Fruta	Doce
2 a  s e m a n a	Janta	8-Mar	9-Mar	10-Mar	11-Mar	12-Mar	13-Mar	14-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	carne refogada ao bacon	Cupim Assado	Carne Moída c/legumes	Peixe ao Forno	Figado ao Molho de ervas	Bife de Panela	Peito de frango ao molho de queijo
	OPÇÃO		Torta de Frios	Nuggets	Hamburguer	Almondegas	Tiras de Peixe	
	GUARNIÇÃO	Purê	Batata Corada	Cenoura Sautê	Purê	Jardineira de legumes c/ salsa	Farofa de bacon	Legumes Mistos
	SALADA 1	Legumes	Folhas	Folhas	Grãos	Folhas	Legumes	Legumes
	SALADA 2	Folhas	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Grãos
	SOBREMESA	Doce	fruta	Doce	Fruta	Doce	Doce	Doce

# CARDÁPIO - REFEIÇÕES À GRANEL- SÃO CAETANO DO SUL - MARÇO DE 2015

3 <sup>a</sup> semana	Almoço	15-Mar	16-Mar	17-Mar	18-Mar	19-Mar	20-Mar	21-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Sobcoxa Ao m.Laranja e mostarda	Carne de Panela c/ paprica	Copa Lombo	Strogonoff de Carne	Quibe assado	Almondegas	Filé de Coxa
	OPÇÃO		Nuggets	Omelete de frios	Nuggets gratinado	Torta de Frango	Hamburguer	
	GUARNIÇÃO	Seleta de legumes	Torta Salgada	Quibebe c/ cebolinha	Batata Palha	Cenoura saute	Purê gratinado	Lasanha
	SALADA 1	Grãos	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas	Folhas
	SALADA 2	Legumes	Legumes	Legumes	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Frutas	Doce	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta

3 <sup>a</sup> semana	Janta	15-Mar	16-Mar	17-Mar	18-Mar	19-Mar	20-Mar	21-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Bife de panela	Carne Assada	Carne em cubos	Frango ao m.mostarda	peito de frango gratinado	Filé de Peixe	Carne assada
	OPÇÃO		Carne Louca	Moida à Primavera	Almondegas	Hamburguer	Nuggets	
	GUARNIÇÃO	berinjela	Chuchu Gratinado	Abobrinha na Salsa	Capeletti	Jardineira de Legumes	Chuchu	Mix de folhas c/ cenoura
	SALADA 1	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Legumes	Legumes
	SALADA 2	Legumes	Folhas	Grãos	Legumes	Cereal	Grãos	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Doce	fruta	Doce	Doce	Fruta	Doce

# CARDÁPIO - REFEIÇÕES À GRANEL- SÃO CAETANO DO SUL - MARÇO DE 2015

4 a  s e m a n a	Almoço	22-Mar	23-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar	27-Mar	28-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Carne de panela c/batata	Frango á Caçadora	Lombo assado	Lagarto	Frango xadrez	filé de coxa	Carne assada
	OPÇÃO		Torta de carne c/queijo	Omelete de Legumes	Almondegas Gratinada	Hamburguer à Pizzaiolo	Almondegas	
	GUARNIÇÃO	Cenoura c/ acelga	Macarrão á Primavera	batata doce ao forno	Abobora	Abobrinha Napolitana	creme de espinafre	Batata corada
	SALADA 1	Grãos	Folhas	Legumes	legumes	Legumes	legumes	Folhas
	SALADA 2							
		Folhas	legumes	Folhas	Legumes	Legumes	legumes	Legumes
	SOBREMESA	Doce	fruta	Doce	Fruta	Doce	Doce	fruta

4 a  s e m a n a	Janta	22-Mar	23-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar	27-Mar	28-Mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Carne assada	Picadinho c/ Páprica	quibe	Fígado	Peixe ao forno c/Legumes	Tiras de carne	cupim assado
	OPÇÃO		Hamburguer	Almondegas de frango	Nuggets	Tiras de Carne	Nuggets	
	GUARNIÇÃO	Chuchu refogado	Abobora	Abobrinha	Virado	Pirão	Macarrão á bolognesa	Mix folhas
	SALADA 1	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes
	SALADA 2	Legumes	legumes	Legumes	Cereal	Legumes	Frios	grãos
	SOBREMESA	Doce	fruta	Doce	doce	Doce	Doce	Fruta

CARDÁPIO - REFEIÇÕES À GRANEL- SÃO CAETANO DO SUL- MARÇO DE 2015

5 ª  s e m a n a	Almoço	29-mar	30-mar	31-mar
		Domingo	Segunda	Terça
	PRATO PRINCIPAL	Bife de Panela	Carne assada ao M.de Ervas	Fricassê de frango
	OPÇÃO		Tiras de Peixe	Almondegas
	GUARNIÇÃO	Couve refogada	Farofa de bacon	batata Palha
	SALADA 1	Legumes	Legumes	legumes
	SALADA 2	Legumes	Legumes	legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Doce

5 ª  s e m a n a	Janta	29-mar	30-mar	31-mar
		Domingo	Segunda	Terça
	PRATO PRINCIPAL	Frango c/ Molho com cebolas douradas	Carne em cubos	Almondegas assada de Frango
	OPÇÃO		Torta de frios	Nuggets
	GUARNIÇÃO	Mix de Folhas refogadas c/ Bacon	Abobrinha gratinada	Cenoura
	SALADA 1	Folhas	grãos	Folhas
	SALADA 2	Legumes	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta