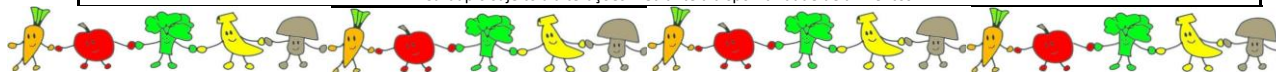
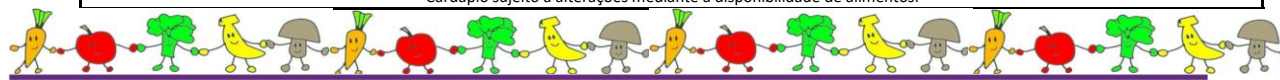


Dia da Semana Data		Segunda-feira 5/3	Terça-feira 6/3	Quarta-feira 7/3	Quinta-feira 8/3	Sexta-feira 9/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Frango refogado com grão de bico Ovos mexidos	Almondegas caseiras com aveia Omelete	Nuggets de frango caseiro com aveia Ovos cozidos	Carne louca Ovos mexidos	Estrogonofe de frango Omelete
	Opção					
	Guarnição	Brócolis refogado	Escarola refogada	Vagem refogada	Chuchu refogado	Mandioquinha com salsinha
	Prato Base	Arroz	Macarrão ao sugo (molho nutritivo)	Arroz	Arroz	Arroz
	Salada	Feijão carioca	Opcional: Arroz e feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Sobremesa	Pepino Manga	Tomate Laranja	Couve fininha Melão	Escarola fininha Maçã	Folhas verdes Mousse de maracujá
Bebida	Água/ Água com rodela de laranja	Água	Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Suco de maracujá	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 12/3	Terça-feira 13/3	Quarta-feira 14/3	Quinta-feira 15/3	Sexta-feira 16/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Isclas bovinas aceboladas	Filézinho de peixe empanado na farinha de milho (assado)	Estrogonofe de frango	Panqueca verde de frango com molho nutritivo	Hambúrguer caseiro com aveia
	Opção	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos
	Guarnição	Acelga refogada	Espinafre refogado	Frittata de inhame	Repolho roxo refogado	Batata palito assada
	Guarnição sem leite	-	-	-	-	-
	Prato Base	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Salada	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	Sobremesa	Beterraba ralada	Abobrinha em cubinhos	Alface com rúcula	Pepino	Alface
Bebida	Banana	Uva sem semente	Laranja	Salada de frutas com suco de laranja	Manjar de coco	
		Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Água com morango	Água	Água/ Suco de abacaxi
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 19/3	Terça-feira 20/3	Quarta-feira 21/3	Quinta-feira 22/3	Sexta-feira 23/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Risoto de frango com tomate e milho	Carne moída refogada com cheiro verde	Escondidinho de frango com purê de mandioquinha (sem leite)	Lombo suíno assado com molho de laranja	Almondegas caseiras com aveia e abobrinha ralada (assadas)
	Opção	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos
	Guarnição	-	Abobrinha à pizzaiolo (abobrinha grelhada com queijo, tomate e orégano)	-	Creme de milho	Penne ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)
	Guarnição sem leite	-	Abobrinha grelhada com tomate e orégano	-	Milho refogado	Penne ao sugo nutritivo (tomate, cenoura e beterraba)
	Prato Base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Opcional: Arroz Feijão carioca
	Salada	Repolho bicolor (verde e roxo)	Acelga com cenoura ralada	Alface americana e tomate cereja	Escarola fininha	Rúcula com alface
	Sobremesa	Melancia	Carambola	Abacaxi	Laranja	Gelatina natural de uva
Bebida	Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Água com rodela de laranja	Água	Água/ Limonada	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Dia da Semana Data		Segunda-feira 26/3	Terça-feira 27/3	Quarta-feira 28/3	Quinta-feira 29/3	Sexta-feira 30/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Frango refogado em cubos com salsinha	Picadinho à brasileira (carne, batata, cenoura, chuchu, cheiro verde)	Sobrecoxa desossada assada com orégano	Salmão assado	<u>FERIADO</u>
	Opção	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos	
	Guarnição	Abobrinha em cubinhos	-	Brócolis refogado	Batata assada	
	Guarnição sem leite	-	-	-	-	
	Prato Base	Arroz ovelhinha	Arroz	Macarrão alho e azeite	Arroz	
	Salada	Feijão carioca	Feijão preto	-	Feijão carioca	
Sobremesa	Escarola fininha	Mix de repolhos (roxo e verde)	Grão de bico ao vinagrete	Alface com agrião		
Bebida	Maçã	Melão	Uva sem semente	Abacaxi		
	Água/ Água com rodela de laranja	Água	Água/ Água com rodela de limão	Água/ Suco de maracujá		

*cesta de frutas diariamente

Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.



Qualityfood - Assessoria e Consultoria em Nutrição

Riv Cláudio Franchi, 663-B - CEP 05633-000 - Vila Sônia

(11) 5565-0644 | atendimento@qualityfood.com.br

www.qualityfood.com.br