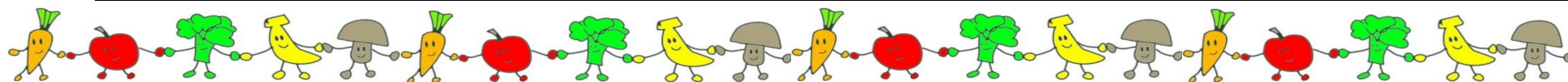


Dia da Semana Data		Segunda-feira 4/3	Terça-feira 5/3	Quarta-feira 6/3	Quinta-feira 7/3	Sexta-feira 8/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal				Estrogonofe de Frango	Parafuso à bolonhesa
	Opção				Ovo mexido	Ovos cozidos
	Guarnição				Batata palha	Brócolis ao alho e óleo
	Prato Base				Arroz	Opcional: Arroz
	Salada				Feijão carioca	Feijão carioca
	Sobremesa				Repolho fininho com beterraba ralada	Alface com cenoura ralada
Bebida				Laranja	Pudim de leite	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Qualyfood - Assessoria e Consultoria em Nutrição

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

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

www.qualyfood.com.br

Dia da Semana Data		Segunda-feira 11/3	Terça-feira 12/3	Quarta-feira 13/3	Quinta-feira 14/3	Sexta-feira 15/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Picadinho de carne	Sobrecoxa desossada assada ao molho de ervas	Feijoada light	Frango ao molho de maracujá	Carne moída
	Opção	Omelete	Ovos mexidos	Ovo cozido	Omelete	Ovos mexidos
	Guarnição	Chuchu gratinado	Cenoura e batatas salteadas no azeite	Virado de couve	Berinjela napolitana (com tomate, queijo e orégano)	Espaguete ao sugo
	Prato Base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca
	Salada	Rúcula	Escarola com tomate	Vinagrete	Alface crespa com pepino	Mix de folhas verdes com croutons integrais
	Sobremesa	Melão	Laranja	Mamão	Melancia	Gelatina
Bebida	Água	Água	Água/ Água com hortelã	Água	Água/ Limonada	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



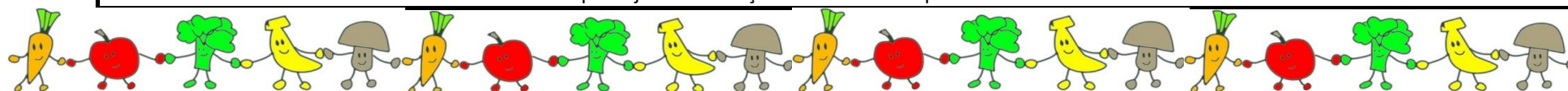
Qualyfood - Assessoria e Consultoria em Nutrição

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

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

www.qualyfood.com.br

Dia da Semana Data		Segunda-feira 18/3	Terça-feira 19/3	Quarta-feira 20/3	Quinta-feira 21/3	Sexta-feira 22/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Escondidinho de frango	Bife à pizzaiolo (queijo, tomate e orégano)	Filé de frango com cebolinha	Tiras de carne aceboladas	Gravatinha ao sugo com frango desfiado
	Opção	Ovos cozidos	Omelete	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos
	Guarnição	Abobrinha sauté	Escarola refogada	Purê de abóbora e batata	Mandioquinha em cubos com cebolinha	Vagem refogada
	Prato Base	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Opcional: Arroz Feijão carioca
	Salada	Agrião com beterraba ralada	Maionese de legumes (batata, cenoura e milho)	Acelga com tomate cereja	Alface e rúcula	Escarola fininha
	Sobremesa	Abacaxi	Laranja	Melão	Melancia	Bolo de Chocolate
Bebida	Água	Água/ Água com rodela de limão	Água	Água	Água/ Suco de laranja	
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						



Qualyfood - Assessoria e Consultoria em Nutrição

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

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

www.qualyfood.com.br

Dia da Semana Data		Segunda-feira 25/3	Terça-feira 26/3	Quarta-feira 27/3	Quinta-feira 28/3	Sexta-feira 29/3
R E F E I Ç Ã O	Prato Principal	Bife grelhado	Iscas de frango	Lombo ao molho de laranja	Fricassé de frango	Penne à bolonhesa
	Opção	Omelete	Ovos cozidos	Ovos mexidos	Omelete	Ovos cozidos
	Guarnição	Couve-flor gratinada	Ratatouille (tomate, abobrinha e berinjela em cubos refogados misturados)	Purê 3 batatas (Inglesa, baroa e doce)	Espinafre refogado	Brocólis refogado com milho
	Prato Base	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Opcional: Arroz Feijão carioca
	Salada	Chuchu com cenoura ralada	Mix de folhas verdes	Alface americana	Salada de lentilha com tomate	Beterraba em cubos
	Sobremesa	Laranja	Mamão	Melancia	Abacaxi	Manjar branco
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água	Água/Suco de melancia com hortelã
*cesta de frutas diariamente						
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos.						

