

Cardápio Almoço AMPLIADA E ACADÊMICO - MARÇO /2026

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				
Segunda	2	Filé de frango grelhado	Picadinho de carne com cenoura e batata	Espinafre refogado	Espaguete alho e óleo / molho de tomate ao sugo	Alface / Tomate	Pepino em rodela	Beterraba crua ralada	Uva	Maçã
Terça	3	File de peixe assado	Bife de panela	Creme de milho	Vagem com cenoura refogados	Alface / Tomate picadinho	Tomate cereja	Cenoura ralada	Maracujá	Uva
Quarta	4	Filé de frango grelhado	Feijoada light / carne moída refogada	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Abobrinha temperada	Beterraba ralada	Melancia	Banana
Quinta	5	Fricassê e frango	Bife grelhado	Nhoque ao sugo	Acelga refogada	Alface / Tomate	Rucula picadinha	Cenoura ralada	Laranja	Melancia
Sexta	6	Salmão assado	Bolo de carne moída	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Rabanete em rodela / Salada caesar	Beterraba	Limão	Gelatina
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										

Cardápio Almoço ACADÊMICO E AMPLIADA - MARÇO /2026

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				
Segunda	9	Filé de frango empanado assado	Bife de panela	Creme de milho	Repolho refogado	Alface / Tomate	Palmito com tomate cereja	Cenoura ralada crua	Tangerina	Maçã
Terça	10	Filé de peixe assado	Carne moída refogada com legumes	Milho verde refogado	Risoto funghi / parafuso alho e óleo / escarola refogada	Alface / Tomate	Salada de chuchu	Beterraba ralada crua	Maracujá	Melão
Quarta	11	Filé de frango grelhado	Feijoada light	farofa	Couve manteiga refogada Banana empanada	Alface / Tomate	Brocolis com couve flor	Cenoura ralada crua	Uva	Tangerina
Quinta	12	Frango assado	Hamburguer gourmet	Batata smille assada	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Acelga	Beterraba ralada crua	Laranja	Salada de fruta
Sexta	13	Filé de peixe empanado assado	Bife grelhado	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Repolho fatiado	Cenoura ralada crua	Limão	Bolo de chocolate
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										

Cardápio Almoço ACADÊMICO E AMPLIADA - MARÇO /2026

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				
Segunda	16	Filé de frango grelhado	Picadinho de carne com cenoura e batata	Espinafre refogado	Espaguete alho e óleo / molho de tomate ao sugo	Alface / Tomate	Pepino em rodela	Beterraba crua ralada	Uva	Maçã
Terça	17	File de peixe assado	Bife de panela	Creme de milho	Vagem com cenoura refogados	Alface / Tomate picadinho	Tomate cereja	Cenoura ralada	Maracujá	Uva
Quarta	18	Filé de frango grelhado	Feijoada light / carne moída refogada	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Abobrinha temperada	Beterraba ralada	Melancia	Banana
Quinta	19	Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne	Batata palito assada	Cenoura e vagem refogadas	Alface / Tomate	Escarola fatiada	Beterraba ralada crua	Laranja	Melancia
Sexta	20	Filé de peixe assado	Bife grelhado	Purê de batatas	Brócolis com couve-flor refogados	Alface / Tomate	Rúcula com tomate cereja	Cenoura ralada crua	Limão	Bolo de frutas
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										

		Carne 1 Branca	Carne 2 Vermelha	Guarnição 1	Guarnição 2	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Suco	Sobremesa
		Prato Principal		Guarnição		Saladas				
Segunda	23	Peito de frango ao molho sugo	Alcatra grelhada	Ovos estalados	Espaguete alho e óleo	Alface / Tomate	Milho com ervilha	Cenoura ralada	Manga	Banana
Terça	24	Filé de peixe assado	Bife de panela	Espinafre refogado	Risoto de queijo	Alface americana / Tomate	Abobrinha	Beterraba ralada	Maracujá	Melão
Quarta	25	Filé de frango grelhado / carne moída	Feijoada light	Farofa de mandioca / Banana a milanesa	Couve manteiga refogada	Alface / Tomate	Rúcula com tomate cereja	Cenoura ralada	Uva	Tangerina
Quinta	26	Sobrecoxa desossada assada	Bolo de carne moida	Batata krinkle assada	Lasanha mussarela a bolonhesa	Alface / Tomate	Salada de chuchu	Beterraba ralada	Laranja	Maçã
Sexta	27	Filé de peixe assado	Picanha grelhada	Purê de batatas	Brócolis com couve flor	Alface / Tomate	Macarronese de atum	Cenoura ralada	Limão	Gelatina
OBSERVAÇÃO: ARROZ, ARROZ INTEGRAL E FEIJÃO SÃO PRATOS FIXOS E SERVIDOS DIARIAMENTE										