



CARDÁPIO DO ALMOÇO - MÓBILE - MARÇO/2020

DATA	PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1 (FOLHA)	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (COZIDA)	SALADA 5 (CRUA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA I	BEBIDA II	MOLHO P/ SALADA	
2ª-feira	02/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA COZIDA	PEPINO C/ RABANETE	FRICASSÉ	CARNE DESFIADA	ACELGA REFOGADA C/ TOMATE	BATATA RUSTICA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	ERVAS
3ª-feira	03/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BRÓCOLIS	CENOURA RALADA	TORTA DE OVOS	CARNE ASSADA	JARDINEIRA DE LEGUMES	FAROFA RICA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOSTARDA
4ª-feira	04/mar	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	TABULE	SALPICÃO	FILÉ DE FRANGO À PARMIGIANA	BIFE GRELHADO	COUVE REFOGADA	CHUCHU GRATINADO	CHURROS DE DOCE DE LEITE/MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	ROSÉ
5ª-feira	05/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	TRIGO EM GRÃOS	COUVE-FLORES	BETERRABA RALADA	PEIXE AO FORNO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO ROTI	PURÉ MISTO	ALMEIRÃO REFOGADO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	LIMÃO
6ª-feira	06/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	VINAGRETE	ABÓBORA	FRANGO À PASSARINHO	QUIBE RECHEADO ASSADO	REPOLHO REFOGADO	VIRADO DE VAGEM	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	ALHO
2ª-feira	09/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	SOJA	VAGEM	CENOURA RALADA	SOBRECOXA ASSADA	CARNE ASSADA	BATATA-DOCE ASSADA	BROCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	ROSÉ
3ª-feira	10/mar	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE CANOA	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA COZIDA	CENOURA BABY	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE FORNO	VERDURAS REFOGADAS	MANDIOQUINHA REGOGADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	VINAGRETE
4ª-feira	11/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BRÓCOLIS	PEPINO	PEIXE ASSADO	HAMBURGER DE PICANHA	CREME DE ESPINAFRE	FAROFA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	LIMÃO
5ª-feira	12/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	COUVE-FLORES	VAGEM AO VINAGRETE	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	CENOURA C/ ERVILHAS	BATATA RUSTICA CORADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOSTARDA
6ª-feira	13/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-FRADINHO TEMPERADO	QUIABO AO VINAGRETE	CENOURA C/ VAGEM	FRANGO ASSADO	CANE SUÍNA NO FORNO COM CEBOLAS ASSADAS	BERINIOLA NAPOLITANA	CREME DE MILHO	FRUTAS LAMINADAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	PESTO
2ª-feira	16/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	MANDIOQUINHA	TABULE	TORTA DE OVOS	CARNE MOÍDA	ESPAGUETE AO SUGO	ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO SUGO	LAGARTO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	ALHO
3ª-feira	17/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	SOJA	VAGEM	CENOURA RALADA	PEIXE ASSADO	BIFE AO MOLHO C/ CHAMPIGNON	PURÉ DE BATATA	COUVE REFOGADA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	LIMÃO
4ª-feira	18/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE PICADO	TRIGO EM GRÃOS	BETERRABA COZIDA	BRÓCOLIS	ISCA DE FRANGO GRELHADO	CARNE LOUCA	ABOBORA SAUTÉ	FAROFA DE BANANA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	ROSÉ
5ª-feira	19/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	EDAMAME	COUVE-FLORES	PEPINO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	LAGARTO ASSADO MOLHO ROTI	CREME DE MILHO	BROCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	PESTO
6ª-feira	20/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	MANDIOQUINHA	SALPICÃO AGRIDOCE	ISCAS DE CARNE À CHINESA	CANE SUÍNA NO FORNO	FAROFA	ACELGA REFOGADA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	VINAGRETE
2ª-feira	23/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHA FRESCA	BRÓCOLIS	PEPINO	ESCONDIDINHO DE FRANGO	HAMBURGER DE PICANHA	ESCAROLA REFOGADA	BATATA BOLINHA ASSADA C/ ALECRIM	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	ERVAS
3ª-feira	24/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	JARDINEIRA DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	PEIXE AO FORNO	MAMINHA ASSADA	CENOURA RODELAS REFOGADA	BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	LIMÃO
4ª-feira	25/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE PICADO	LENTILHA	SUNOMOMO	QUINOA	ISCAS DE CARNE AO MOLHO SHOYO	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	YAKISOBA C/ LEGUMES	ARROZ CHOP SUEY	MOUSE DE LIMÃO/MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	ORIENTAL
5ª-feira	26/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA COZIDA	BERINIOLA TEMPERADA	DRUMET	CARNE ASSADA	CREME DE MILHO	FAROFA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	VINAGRETE
6ª-feira	27/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	SALADA CONSERVA	FATUÇHE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ALMÔNDEGAS AO SUGO	VEERDURAS REFOGADAS	BATATA-DOCE ASSADA	DOCE DE BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	ALHO
2ª-feira	30/mar	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-FRADINHO	COUVE-FLORES	BETERRABA RALADA	OVOS MEXIDOS	BIFE GRELHADO AO MOLHO ESCURO	CENOURA C/ ERVILHAS	VIRADO DE VERDURAS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	ERVAS
3ª-feira	31/mar	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	MANDIOQUINHA	PEPINO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	PARAFUSO AO SUGO	BRÓCOLIS REFOGADO	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOSTARDA