



01 a 03 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal			Picadinho de carne	Filé de frango à milanesa ●	Carne assada
Guarnição 1			Cuscuz paulista	Abóbora cabotiá	Mandioca na manteiga ●
Guarnição 2			Ervilha	Creme de espinafre ●	Repolho
Salada			Pepino	Chuchu	Cenoura ralada
Sobremesa			Bolo de cenoura ●●	Salada de fruta	Maçã com mel
Suco			Maracujá	Acerola	Uva
06 a 10 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira (Americano)	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Filé de frango gratinado ●	Hambúrguer	Escondidinho de carne seca ●	Sobrecoxa assada	Yakissoba de carne ●
Guarnição 1	Milho refogado	Batata palito assada	Mix de pimentão	Batata doce	Macarrão ●
Guarnição 2	Abobrinha	Mac and cheese ●●	Acelga	Ervilha	Legumes sortidos
Salada	Beterraba	Salada caesar ●	Feijão fradinho	Pepino	Abobrinha crua
Sobremesa	Melancia	Brownie ●●	Salada de fruta	Gelatina	Mamão
Suco	Abacaxi	Tangerina	Acerola	Maracujá	Limão
13 a 17 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira (Brasileiro)	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Carne em tirinhas	Estrogonofe de frango ●	Feijoada	Bife ao molho madeira	Fricassê de frango ●●
Guarnição 1	Farofa rica	Batata palha	Farofa ●	Legumes no azeite	Beterraba assada
Guarnição 2	Legumes assados	Chuchu gratinado ●	Couve	Agrião refogado	Berinjela caponata
Salada	Repolho	Milho	Vinagrete	Soja	Rúcula
Sobremesa	Manga	Salada de fruta	Brigadeiro ●●	Laranja	Melão
Suco	Acerola	Abacaxi	Limão	Maracujá	Tangerina
20 a 24 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira (Italiano)
Prato principal	Isca de frango a dorê ●	Carne de panela	Drumet assado	Isca de peixe ●	Nhoque + Espaguete ●
Guarnição 1	Creme de milho ●	Macarrão parisiense ●●	Batata sauté	Purê de mandioquinha ●	Molho sugo + Molho branco ●●
Guarnição 2	Torta de abobrinha ●●	Couve	Acelga com cenoura	Vagem	Carne moída
Salada	Mix de folhas	Picles de cenoura	Grão de bico	Rabanete	Caprese
Sobremesa	Laranja	Melancia	Bolo de chocolate ●●	Salada de fruta	Sorvete ●●
Suco	Uva	Acerola	Maracujá	Tangerina	Limão
27 a 31 de março					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira (Mexicano)	Sexta-feira
Prato principal	Bife acebolado	Filé de frango a parmegiana ●●	Estrogonofe de carne ●	Chilli	Filé mignon suíno
Guarnição 1	Ervilha	Cenoura à Julienne	Batata palha	Quesadilla ●●	Couve
Guarnição 2	Batata rústica	Berinjela crocante ●	Repolho roxo	Nachos ●	Feijão tropeiro
Salada	Tomate com orégano	Tabule ●	Chuchu e vagem	Guacamole	Cenoura e cebola roxa
Sobremesa	Salada de fruta	Abacaxi	Melancia	Flan	Gelatina
Suco	Limão	Maracujá	Uva	Abacaxi	Acerola

Elaborado por: Kiyomi Nishimori - CRN3 2987  
 Revisado por: Júlia Diaz - CRN3 65120

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- Os alimentos serão cozidos ou assados, não haverá fritura.
- O prato principal poderá ser trocado com solicitação antecipada à cantina e pode ocorrer da seguinte forma: opção de frango por bife grelhado, opção de carne ou peixe por frango grelhado.
- A salada será composta diariamente de alface, tomate e mais uma opção do dia.
- O suco será de polpa de fruta (abacaxi, acerola, maracujá, tangerina e uva) e suco natural de limão.
- A sobremesa terá como opção banana e maçã todos os dias.
- Diariamente será servido arroz branco e integral.

Valores  
 EFI: R\$ 25,00  
 Adulto: R\$ 25,00

Todos os pratos acompanham:

Arroz Branco / Arroz Integral    Feijão    Suco    Sobremesa    Fruta

