

Cardápio Integral Dezembro

OBS.: O almoço é cobrado à parte pela Ecocantina no sistema de peso. Valor do kg R\$43,00

SEXTA-FEIRA 1

Arroz, feijão, arroz integral, pernil ao molho abacaxi, frango grelhado, omelete de queijo, abóbora c/ batata doce, salada mix folhas, tomate, Cebola ao molho mostarda e mel, cenoura, tabule e abobrinha

SEGUNDA-FEIRA 4

TERÇA-FEIRA 5

QUARTA-FEIRA 6

QUINTA-FEIRA 7

SEXTA-FEIRA 8

Arroz, feijão, arroz integral, drumet de frango, lasanha de carne moida de soja, batata bolinha ao molho, farofa, Alface crespa, salada de cuscuz marroqinho, tomate, cenoura, maionese de beterraba cozida, seletade legumes (batata, cenoura e ervilha)

Arroz, feijão, arroz integral, carne moida, bolinho de lentilha, espaguete ao sugo (queijo ralado), cenoura palito, alface crespa, alface roxa, repolho ao vinagrete, tomate, alho poró, vagem e cenoura

Arroz, feijão, arroz integral, file mignon suino ao molho madeira, frango grelhado, kafta de carne moida de soja, batata doce assada, farofa, salada de alface crespa, rúcula, Tomate, caponata de berinjela, cenoura, grão de bico.

Arroz, feijão, arroz integral, lasanha de frango (queijo ralado), bolinho de inhame, Chuchu ao oregano, couve refogada, salada cenoura, alface, tomate, abobrinha e pepino fatiado

Arroz, arroz integral c/ lentilha, feijão, kafta de carne, quiche de cebola, batata sauté, farofa alface americana, alface crespa, rúcula, agrião, tomate, cenoura, quiabo, vinagrete

SEGUNDA-FEIRA 11

TERÇA-FEIRA 12

QUARTA-FEIRA 13

QUINTA-FEIRA 14

SEXTA-FEIRA 15

Arroz, feijão, arroz integral, estrogofe de frango, ovo mexido, batata palha, seleta de legumes, salada alface, rucula, Sapião de repolho, cenoura, milho c/ ervilha, beterraba ralada e tomate

Arroz, feijão, arroz integral, lombo ao molho barbecue, frango grelhado, lasanha de ricota, abobora assada, couve refogada, farofa, alface crespa, alface roxa, rucula, salada de feijão fradinho, tomate e cenoura

Arroz, feijão, arroz integral, carne assada, berinjela rechada de carne moida de soja, batata feita no molho da carne assada, farofa, salada alface, alho poró, agrião, rucula, cenoura, salada de ovo e tomate

Arroz, feijão, arroz integral, frango a milanesa, omelete de tomate e oregano, batata rustica, legumes sauté, alface, rúcula, tomate, cenoura, salada de grãos, salada de macarrão e beterraba ralada

Arroz, feijão, arroz integral, Hamburguer caseiro, ovo frito, batata frita, abobrinha e berinjela com pimentoes, Salada de alface crespa, alface americana, rucula c/ manga, aipo c/ maçã, tomate e cenoura.