

Cardápio Integral Março

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

SEGUNDA-FEIRA 4	TERÇA-FEIRA 5	QUARTA-FEIRA 6	QUINTA-FEIRA 7	SEXTA-FEIRA 8
Arroz, feijão, arroz integral c/ lentilha, isca suína ao molho madeira, frango grelhado, lasanha de berinjela, abobora, farofa, salada de chicória, alface crespa, repolho, tabule, tomate e cenoura.	Arroz, feijão, arroz integral, Carne assada, abobrinha recheada c/ ricota, farofa, batata assada, salada de macarrão, Salada de alface crespa, rucula, vinagrete, agrião c/ manga, tomate e cenoura.	Arroz, feijão, arroz integral, frango a parmegiana, ovo mexido, purê de batata, salada de alface, alho poró, Salada de batata e cenoura cozida, cenoura, acelga e tomate	Arroz, feijão, arroz integral, estrogonofe de carne, berinjela a piazzaiolo (sem presente), batata palha, beterraba cozida, Salada de agrião, tomate, rucula, alface, cenoura e vagem.	Arroz, feijão, arroz integral, file mignon suíno, frango grelhado, ovo frito, batata doce sauté, farofa, alface, rúcula, tomate, cenoura e pepino com pimentão.
SEGUNDA-FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Arroz, feijão, arroz integral c/ cebola, frango assado, bolinho de inhame, batata dorê, farofa, cenoura em cubo c/ brocolis, alface, acelga refogada, Tomate, cenoura e beterraba ralada.	Arroz, feijão, arroz integral, peixe no fubá, ovo mexido, pure de batata, salada de rucula, agrião, alface, tomate, ervilha c/ milho e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, lombo suíno c/ abacaxi, frango grelhado, kibe de ricota, couve refogada, farofa, salada chuchu mimoso (c/ ovo), cenoura, alface, chicória, acelga, tomate e pepino fatiado	Arroz, feijão, arroz integral, churrasco misto, almôndega de lentilha, batata rustica, farofa, alface, aipo c/ abacaxi, tomate, vinagrete, seleta de legumes e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, frango grelhado, lasanha de ricota, repolho refogado, alface, rúcula, agrião, quiabo, abobrinha, tomate e cenoura
SEGUNDA-FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Arroz, feijão, arroz integral, carré, frango grelhado, soufle de legumes, aipim sauté, farofa, salada de agrião c/ manga, rucula, chicória, alface, cenoura tomate e alho poró	Arroz, feijão, arroz integral, picadinho de carne, ovo mexido, farofa, batata frita, abóbora assada, alface, rucula, chuchu c/ oregano, tomate, pepino e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, frango a milanesa, charutinho de carne de soja, batata doce assada, farofa, salada de rúcula, chicória, acelga, alface, beterraba, tomate e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, carne moida, ovo cozido, macarrão (queijo ralado), seleta de legumes, inhame, alface, rúcula, tomate e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, isca suína com pimentões, frango grelhado, repolho refogado, farofa, salada de alface, agrião, tabule, vinagrete, tomate e cenoura
SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Arroz, feijão, arroz integral, frango a passarinho, abobrinha recheada c/ soja, batata corada, farofa, salada de mix de folhas, cebola c/ mostarda, vinagrete, tomate e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral estronogofe de carne, lasanha de legumes, batata palha, cenoura com ervilha, alface crespa, chicória, acelga, pepino, tomate e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, lombinho assado, frango grelhado, hamburguer de lentilha, farofa, batata doce sauté, alface crespa, chicória, rucula, grão de bico, tomate, salada de ovos e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, peixe no fuba, ovo frito, pure de batata, legumes sauté (chuchu, abobrinha e cenoura), alface crespa, palmito, alface, chicória, tabule, tomate e cenoura	Arroz, feijão, arroz integral, frango xadrez, bolinho de aipim, macarrão, beterraba cozida, alface, rucula, agrião, tomate, cenoura, salada de lentilha e pepino