



BEM E BOM COZINHA SAUDÁVEL
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos



Dia da Semana Data		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira 31/7	Quinta-feira 1/8	Sexta-feira 2/8
A L M O Ç O	Saladas			Alface com tomate	Alface com tomate	Alface com tomate
				Catalonia	Rúcula com manga	Almeirão
				Abobrinha ralada	Cenoura cozida em meia lua	Grão de bico
				Beterraba ralada	Pepino em rodela	Chuchu com salsa
				Feijoada Light	Sobrecoxa assada	Filé de peixe com ervas assado
	Prato Principal			Filé de frango grelhado	Isca bovina grelhada com cebola e pimentão	Filé à Parmegiana
	Opção			Couve refogada	Batata frita	Brocólis ao alho
	Acompanhamentos			Abóbora assada	Espinafre refogado	Mandioquinha com salsa
				Parafuso a bolonhesa	Rigatoni com ricota	Espaguete a putanesca
				Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
				Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Prato Base			Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca





BEM E BOM COZINHA SAUDÁVEL
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos



Dia da Semana Data		Segunda-feira 5/8	Terça-feira 6/8	Quarta-feira 7/8	Quinta-feira 8/8	Sexta-feira 9/8
A L M O Ç O	Saladas	Alface com tomate Chicória Acelga	Alface com tomate Catalonia Repolho com maçã e maionese	Alface com tomate Rúcula Salada de legumes (chuchu, cenoura e mandioquinha)	Alface com tomate Agrião Ervilha	Alface com tomate Alface roxa Beterraba cozida
	Prato Principal	Palmito ao vinagrete Carne cozida com legumes	Abóbora com salsa Filé de frango grelhado	Moyashi Bife grelhado	Salada de macarrão Estrogonofe de carne	Cenoura ralada Costelinha suína ao molho barbecue
	Opção	Iscas de frango acebolada	Rocambole de carne com queijo e presunto	Frango a passarinho	Filé de frango grelhado	Fricassê de frango
	Acompanhamentos	Escarola refogada	Purê de batata	Abobrinha refogada	Batata frita/Batata Palha	Couve refogada
		Vagem refogada	Couve-flor gratinada	Shimeji na manteiga	Berinjela a pizzaiolo	Mandioca na manteiga
		Penne ao sugo	Capeletti ao molho rosê	Espaguete a bolonhesa	Arroz de forno	Parafuso alho e azeite
	Prato Base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca





BEM E BOM COZINHA SAUDÁVEL
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos



Dia da Semana Data		Segunda-feira 12/8	Terça-feira 13/8	Quarta-feira 14/8	Quinta-feira 15/8	Sexta-feira 16/8
A L M O Ç O	Saladas	Alface com tomate Rúcula Abóbora com cheiro verde	Alface com tomate Chicória Chuchu no vapor	Alface com tomate Agrião com laranja (comos) Vinagrete	Alface com tomate Almeirão Mix de folhas verdes	Alface com tomate Espinafre Brócolis
	Prato Principal	Vagem com cebola	Mandioquinha com salsa	Pepino em cubos com hortelã	Tabule	Beterraba cozida
	Opção	Frango em cubos com pimentão Bife acebolado	Lagarto ao molho Filé de frango grelhado	Feijoada Filé de frango grelhado	Bisteca suína assada ao molho de laranja Frango cozido	Peixe à escabeche Filé de frango grelhado
	Acompanhamentos	Batata doce assada com alecrim Escarola refogada	Cenoura refogada na manteiga Palmito refogado com alho poró	Berinjela a dorê Couve refogada	Abobrinha refogada Batata frita	Ervilha torta na manteiga Repolho refogado
	Prato Base	Gravatinha ao sugo	Espaguete ao alho e azeite	Farofa rica (legumes ralados)	Penne ao molho branco com queijo	Espaguete a bolonhesa
		Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca





BEM E BOM COZINHA SAUDÁVEL
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos



Dia da Semana Data		Segunda-feira 19/8	Terça-feira 20/8	Quarta-feira 21/8	Quinta-feira 22/8	Sexta-feira 23/8
A L M O Ç O	Saladas	Alface com tomate Agrião Repolho Lentilha	Alface com tomate Couve fininha Acelga Ervilha com broto de feijão	Alface com tomate Rúcula Beterraba chanfrada Milho com cebolinha	Alface com tomate Almeirão Chuchu no vapor Palmito ao vinagrete	Alface com tomate Alface roxa Pepino com gergelim Mandioquinha com cheiro verde
	Prato Principal	Carne moída com ervilha torta	Frango Xadrez	Bife à parmegiana	Frango assado	Cupim ao molho champingnon
	Opção	Iscas de frango aceboladas	Panqueca de carne	Filé de frango grelhado	Bife acebolado	Filé de frango grelhado
	Acompanhamentos	Vagem e cenoura sauté	Abobrinha refogada	Brócolis ao alho	Escarola refogada	Purê de abóbora
		Couve-flor gratinada	Mandioca com manteiga e alecrim (assada)	Berinjela refogada	Batata frita	Torta de espinafre com ricota
	Prato Base	Parafuso à bolonhesa	Penne ao alho e azeite	Espaguete ao sugo	Lasanha à bolhonhesa	Gravatinha ao molho branco com queijo
		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão carioca	Feijão branco	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca





BEM E BOM COZINHA SAUDÁVEL
Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade de alimentos



Dia da Semana Data		Segunda-feira 26/8	Terça-feira 27/8	Quarta-feira 28/8	Quinta-feira 29/8	Sexta-feira 30/8
A L M O Ç O	Saladas	Alface com tomate Rúcula Couve flor	Alface com tomate Almeirão Beterraba em meia lua	Alface com tomate Catalonia Pepino em palito com óregano	Alface com tomate Chicória Quiabo no vapor com cebolinha	Alface com tomate Agrião Antepasto de berinjela
	Prato Principal	Grão de bico Carne moída refogada com milho e salsa	Salada de macarrão Bife à rolê	Vinagrete Feijoada	Cenoura ralada Estrogonofe de frango	Salada tricolor (vagem, cenoura e beterraba) Filé de peixe com crosta de gergelim
	Opção	Filé de frango grelhado	Filé de frango grelhado	Coxa de frango assada	Almôndegas ao molho	Bife acebolado
	Acompanhamentos	Espinafre refogado	Chuchu com salsa	Virado de couve	Abobrinha refogada	Brócolis ao alho
		Abobrinha recheada	Cenoura e mandioquinha na manteiga	Escarola refogada	Batata palha/ Batata frita	Purê de batata
	Prato Base	Penne ao sugo	Capeletti ao molho rosê	Espaguete à bolonhesa	Parafuso ao alho e azeite	Parafuso a putanesca
		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão carioca	Feijão branco	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca

