



### Cardápio de almoço - Unidade Vera Integral

2ª FEIRA (30/03)	3ª FEIRA (31/03)	4ª FEIRA (01/04)	5ª FEIRA (02/04)	6ª FEIRA (03/04)
		Salada de alface, tomate, pepino e vinagrete, arroz de forno, arroz, feijão preto, filé de peixe grelhado, ovo mexido, batata-doce grelhada, frutas variadas	Salada de alface, tomate, beterraba e ovo de codorna, arroz, feijão, espaguete ao molho de tomate, cupim assado, vagem com alho-poró, salada de frutas	FERIADO
<b>2ª FEIRA (06/04)</b>	<b>3ª FEIRA (07/04)</b>	<b>4ª FEIRA (08/04)</b>	<b>5ª FEIRA (09/04)</b>	<b>6ª FEIRA (10/04)</b>
Salada de alface, cenoura, ervilha e milho, arroz integral, arroz, feijão preto, estrogonofe de palmito, cupcake de ovo, batata ao forno com alecrim, frutas variadas	Salada de alface, tomate, pepino e repolho roxo, arroz, feijão, lasanha de queijo, sobrecoxa de frango assada, couve refogada, frutas variadas	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola roxa temperada, arroz integral, arroz, feijão, almôdegas no forno, batata gratinada, brócolis refogado, salada de frutas	Salada de alface, tomate, caponata de abobrinha e milho, arroz com cenoura, arroz, feijão preto, filé de peixe grelhado com fubá, mini omelete de espinafre e tomate, purê de mandioquinha, frutas variadas	Salada de alface, tomate, agrião e grão-de-bico, arroz de forno, arroz, feijão preto, carne de panela com cenoura, farofa, abóbora assada, frutas variadas
<b>2ª FEIRA (13/04)</b>	<b>3ª FEIRA (14/04)</b>	<b>4ª FEIRA (15/04)</b>	<b>5ª FEIRA (16/04)</b>	<b>6ª FEIRA (17/04)</b>
Salada de alface, tomate, milho e cebola temperada, arroz, feijão, espaguete ao molho de tomate, maminha assada, couve refogada, frutas variadas	Salada de alface, tomate, hommmus e pão sírio, arroz com brócolis, arroz, feijão preto, filé de peixe grelhado, ovo no molho de tomate, cenoura no forno, frutas variadas	Salada de alface, tomatinho, tabule de quinoa e cenoura, arroz integral, arroz, feijão, fricassê de frango com milho, vagem com alho poró, chuchu refogado, frutas variadas	Salada de alface, tomate e salada grega, arroz integral, arroz, feijão preto, panqueca de carne, batata corada, ratatouille, salada de frutas	Salada de alface, tomate, caponata de berinjela e pepino, arroz integral, arroz, feijão, coxinha de frango assada, purê de abóbora, farofa, frutas variadas
<b>2ª FEIRA (20/04)</b>	<b>3ª FEIRA (21/04)</b>	<b>4ª FEIRA (22/04)</b>	<b>5ª FEIRA (23/04)</b>	<b>6ª FEIRA (24/04)</b>
RECESSO	FERIADO	Salada de alface, tomate, salada roxa refrescante e pepino, arroz, feijão preto, penne ao molho de tomate, coxinha de frango assada, vagem com alho poró, salada de frutas	Salada de alface, tomate, caponata de abobrinha e milho, arroz integral, arroz, feijão, quibe de abóbora com ricota, ovo mexido, couve-flor e cenoura refogado, frutas variadas	Salada de alface, tomate, cenoura, guacamole com torradinhas e pão sírio, arroz à grega, arroz, feijão preto, filé de peixe grelhado, creme de espinafre, abóbora assada, frutas variadas
<b>2ª FEIRA (27/04)</b>	<b>3ª FEIRA (28/04)</b>	<b>4ª FEIRA (29/04)</b>	<b>5ª FEIRA (30/04)</b>	<b>6ª FEIRA (01/05)</b>
Salada de alface, tomate, repolho e beterraba, arroz integral, arroz, feijão, carne moída, farofa de banana, frutas variadas	Salada de alface, cenoura, milho e vinagrete, arroz com cenoura, arroz, feijão preto, estrogonofe de frango, batata assada com alecrim, brócolis refogado, frutas variadas	Salada de alface, rúcula, tomatinho, hommmus e pão sírio, arroz integral, arroz, feijão, carne em tirinhas, purê de mandioquinha, couve refogada, frutas variadas	Salada de alface, tomate, milho e salada roxa refrescante, arroz, feijão preto, espaguete ao molho de tomate, sobrecoxa de frango assada, abobrinha grelhada, salada de frutas	

Opção do prato principal: bife ou frango ou ovo.

Diariamente: duas opções de frutas.