

CARDÁPIO COLÉGIO PORTUGUESES RESTAURANTE- MÊS DE MARÇO

	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
Proteína 01	Cubos de frango refogado	Panqueca ao molho	Feijoada	Nuggets caseiro	Filé de peixe à doré
Proteína 02	Bife acebolado	Ovo na chapa	Filé de frango	Almondegas ao sugo	Carne moída
Guarnição 01	Creme de milho	Legumes ao vapor	Farofa colorida	Batata palito	Purê de batata
Guarnição 02	Escarola refogada	Repolho refogado	Couve refogada	Brócolis gratinado	Couve flor com cenoura
Massa	---	Macarrão ao molho de calabresa	---	Macarrão ao sugo	---
Saladas	Salada de alface, tomate e chuchu	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de alface, tomate e beterraba	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, tomate e pepino
Bebida	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
Proteína 01	Peixe assado com molho de limão	Escondidinho	Feijoada	Hambúrguer caseiro	Strogonoff
Proteína 02	Isclas de carne refogada	Filé de frango à parmegiana	Bife acebolado	Ovo	Peixe a dorê
Guarnição 01	Jardineira ao vapor	Chuchu refogado	Farofa colorida	Cenoura refogada	Legumes ao vapor
Guarnição 02	Mandioca na manteiga	Brócolis e batata gratinados	Couve refogada	Batata palito	Batata palha
Massa	---	Macarrão ao alho e azeite	---	Macarrão ao sugo	---
Saladas	Salada de alface, tomate e beterraba	Salada de alface, tomate e chuchu	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, tomate e cenoura cozida	Mix de folhas, tomate e beterraba
Bebida	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão preto	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
Proteína 01	Carne moída	Peixe no fubá	Feijoada	Filé à parmegiana	Bifinho à milanesa
Proteína 02	Ovo na chapa	Carne assada	Filé de frango à pizzaiolo	Bifinho grelhado	Coxinha de frango assada
Guarnição 01	Purê de batata	Pirão	Farofa colorida	Escarola refogada	Couve flor gratinada
Guarnição 02	Repolho refogado	Brócolis ao vapor	Couve refogada	Batata assada	Creme de milho
Massa	---	Macarrão ao sugo	---	Macarrão ao olho e azeite	---
Saladas	Salada de alface, tomate e Abobrinha	Salada de alface, tomate e couve flor	Salada de brócolis, tomate e beterraba	Salada colorida (Alface, tomate e cenoura)	Salada de alface, tomate e chuchu
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Prato base	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão	Arroz branco, arroz integral e feijão
Proteína 01	Escondidinho	Strogonoff	Feijoada	Panqueca	Peixe grelhado
Proteína 02	Peixe assado	Omelete	Bife à milanesa	Almondegas	Parmegiana
Guarnição 01	Bolinho de legumes	Batata	Farofa colorida	Legumes ao vapor	Brócolis ao vapor
Guarnição 02	Purê de mandioquinha	Escarola refogada	Couve refogada	Brócolis gratinado	Batatas
Massa	---	Macarrão ao sugo	---	Macarrão ao sugo	---
Saladas	Salada de repolho, tomate e chuchu	Salada alface, tomate e cenoura	Salada verde, tomate e beterraba	Salada de alface, tomate e abobrinha	Salada de alface, tomate e cenoura
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	30/03	31/03
<i>Prato base</i>	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>
<i>Proteína 01</i>	<i>Filé de frango grelhado</i>	<i>Cubos de carne refogada</i>
<i>Proteína 02</i>	<i>Carne moída</i>	<i>Parmegiana</i>
<i>Guarnição 01</i>	<i>Purê de batata</i>	<i>Virado de couve</i>
<i>Guarnição 02</i>	<i>Legumes refogado</i>	<i>Batatas</i>
<i>Massa</i>	<i>Massa ao alho e azeite</i>	<i>---</i>
<i>Saladas</i>	<i>Salada de alface, tomate e chuchu</i>	<i>Salada de alface, tomate e cenoura</i>
<i>Bebida</i>	<i>Suco natural</i>	<i>Suco natural</i>
<i>Sobremesa</i>	<i>Fruta da época</i>	<i>Fruta da época</i>