

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	Isclas de carne refogada	Nuggets caseiro	Carne moída
Proteína 02	Bifinho grelhado	Ovo na chapa	Filé de frango	Almondegas ao sugo	Peixe grelhado
Guarnição 01	Creme de milho	Legumes ao vapor	Farofa colorida	Brócolis gratinado	Purê de batata
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 legumes	Escondidinho	Carne moída	Hambúrguer caseiro	Strogonoff
Proteína 02	Isclas de carne refogada	Filé de frango à pizzaiolo	Isclas de frango	Ovo	Peixe a dorê
Guarnição 01	Jardineira ao vapor	Escarola refogada	Purê de batata	Cenoura refogada	Batata palha
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 assado	Carne em cubos (Cenoura + batata)	Nuggets caseiro	Bifinho à milanesa
Proteína 02	Ovo mexido	Carne assada	Filé de frango grelhado	Bifinho grelhado	Coxinha de frango assada
Guarnição 01	Purê de batata	Brócolis ao vapor	Farfoa colorida	Batata assada	Couve flor gratinada
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	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>	<i>Arroz branco, arroz integral e feijão</i>
Proteína 01	<i>Escondidinho</i>	<i>Strogonoff</i>	<i>Filé de frango à camponesa</i>	<i>Panqueca</i>	<i>Peixe grelhado</i>
Proteína 02	<i>Peixe assado</i>	<i>Omelete</i>	<i>Iscas de carne refogada</i>	<i>Ovo</i>	<i>Frango refogadinho</i>
Guarnição 01	<i>Jardineira de legumes</i>	<i>Batata</i>	<i>Farofa colorida</i>	<i>Legumes ao vapor</i>	<i>Creme de milho</i>
Saladas	<i>Salada de repolho, tomate e chuchu</i>	<i>Salada alface, tomate e cenoura</i>	<i>Salada verde, tomate e beterraba</i>	<i>Salada de alface, tomate e abobrinha</i>	<i>Salada de alface, tomate e cenoura</i>
Bebida	<i>Suco natural</i>	<i>Suco natural</i>	<i>Suco natural</i>	<i>Suco natural</i>	<i>Suco natural</i>
Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	<i>Fruta da época</i>	<i>Fruta da época</i>	<i>Fruta da época</i>	<i>Fruta da época</i>

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