

# Cardápio Mensal

## MARÇO/2020

MENU GERAL – FUNDAÇÃO LICEU PASTEUR

2eat



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>02/03/2020</b> Arroz / Feijão Preto Alcatra ao M. de Champignon Farofa de Banana Quiche de Espinafre Vagem com Abóbora Saladas Manjar c/ Calda de Morango/Fruta	<b>03/03/2020</b> Arroz / Feijão Espetinho de Frango com Legumes Couv e Refogada Torta Madalena de Carne Espiga de Milho na Manteiga Saladas Banana Caramelada c/ Sorvete/Fruta	<b>04/03/2020</b> Arroz / Feijão Tornedos de Filé Couv e Flor Dorê Risoto de Limão Siciliano Quiabo Refogado Saladas Carolina ao Creme/Fruta	<b>05/03/2020</b> Arroz / Lentilha Filet de Frango Grelhado Creme de Cenoura com Gengibre Penne com Tomate Concasse e Manjeriçã Berinjela ao Forno Saladas Iogurte Natural c/ Mel/Fruta	<b>06/03/2020</b> Menu Orgânico Sugestão do Chef
<b>09/03/2020</b> Arroz / Feijão Stroganoff de Frango Batatinha Palha Torta Cremosa de Brócolis Cenoura Baby com Salsa Saladas Compota de Maçã /Fruta	<b>10/03/2020</b> Arroz / Lentilha Salmão c/ Vinagrete de Cebola Roxa Purê de Batatas Panqueca de Carne Gratinada Farofa de Milho com Couve Saladas Iogurte Natural/ Calda de Maracujá/Fruta	<b>11/03/2020</b> Arroz / Feijão Maminha Recheada c/ Tomate Seco Batata Doce ao Forno Paella Escarola Refogada Saladas Frutas Assadas c/ Farofa Doce/Fruta	<b>12/03/2020</b> Arroz / Feijão Almôndegas ao Sugo Legumes Salteados Spaguetti ao Pesto de Rúcula Omelete de Queijo com Legumes Saladas Muffin Mesclado /Fruta	<b>13/03/2020</b> Menu Orgânico Sugestão do Chef
<b>16/03/2020</b> Arroz / Feijão Escalopinho Grelhado c/ Cebolinha Pérola Chuchu Refogado c/ Ovos Yakisoba Vegetariano Ervilhas Salteadas Saladas Salada de Frutas c/ Sorvete/Fruta	<b>17/03/2020</b> Arroz / Feijão Preto Filé de Frango Grelhado Purê de Mandioquinha Souflê de Legumes Repolho Bicolor Saladas Parfait de Frutas Vermelhas /Fruta	<b>18/03/2020</b> Arroz / Feijão Feijoada Light Couv e Refogada / Farofa Mini Omelete com Tomate e Manjeriçã Saladas Mousse de Limão /Fruta	<b>19/03/2020</b> Arroz / Feijão Frango Assado Brócolis com Tomate Cereja Sofioti 2 Queijos ao Sugo Cenoura com Grão de Bico Saladas Compota Mista de Frutas /Fruta	<b>20/03/2020</b> Menu Orgânico Sugestão do Chef
<b>23/03/2020</b> Arroz / Lentilha Bife a Milanese Creme de Espinafre Torta de Palmito Panachê de Legumes Saladas Iogurte Natural c/ Calda de Morango/Fruta	<b>24/03/2020</b> Arroz / Feijão Filé de Frango Grelhado Batata ao forno com Alecrim Crepe de Queijo c/ Tomate e Orégano Acelga Refogada Saladas Pudim de Leite /Fruta	<b>25/03/2020</b> Arroz / Feijão Filet ao M. de Alcaparras Farofa de Cenoura c/ Linhaça Bobó de Camarão Espetinho de Legumes Grelhados Saladas Creme de Cacao com Abacate /Fruta	<b>26/03/2020</b> Arroz / Feijão Salmão Grelhado Mandioquinha com Ervilhas Frescas Farfale com Tomates Frescos e Mussarela de Búfala Escarola Refogada Saladas Tortinha de Maçã /Fruta	<b>27/03/2020</b> Menu Orgânico Sugestão do Chef
<b>30/03/2020</b> Arroz / Feijão Preto Picadinho à Brasileira Empadão de Legumes Saladas Pêssego com Creme /Fruta	<b>31/03/2020</b> Arroz / Feijão Filé de peixe com Aspargos Verdes Purê de Abóbora Moussaká Espinafre com Passas Saladas Bolinho de Laranja /Fruta			

Nutricionista: Dra. Kelly Christini Bonin - CRN-3/9854

Arroz e feijão orgânicos todos os dias!