

Sesc RESTAURANTE: SEDE/ CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)				MÊS: MARÇO/2026			
DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	COMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	MARMITA
01/03/2026 Domingo	Molho de alho molho pesto	Salada tropical Tomate picado Salada de espinafre c/ tomate seco Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Cenoura cozida	Bife de coxão mole à Parmegiana Frango assado ao Molho de Manjerição Filé de peixe assado c/ legumes sauté	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes ao vapor Pirão de peixe Farofa crocante Purê de batata	Ovos cozidos Moqueca de banana da terra	Lasanha de frango	Frutas laminadas (2 tipos) Pudim Pavê de ameixa Mousse de maracujá Compotas de frutas Manjar de coco (Sem lactose)	Frango assado ao Molho de Manjerição Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Farofa crocante
02/03/2026 Segunda-feira	Molho Rosê Vinagrete	Mix de folhas com castanhas Tomate em rodelas Cenoura, acelga e milho Pepino em rodelas	Salpicão Brócolis ao azeite Quiabo c/ tomate Salada de grão de bico	Estrogonofe de carne (Coxão mole) Filé de frango grelhado Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Seleta de legumes c/ quiabo Couve-flor gratinada Empadão de frango Batata palha	Ovos mexidos Lasanha de berinjela	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas (2 tipos) Pudim Banoffee Torta prestígio Fruta em calda Manjar dos deuses com calda de morango (Sem lactose)	Estrogonofe de carne Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Batata palha
03/03/2026 Terça-feira	Mostarda e mel Vinagrete	Mix de folhas Salada a primavera Tomate em rodelas Rúcula com manga	Salada de legumes com brócolis Maionese de beterraba Salada de grão de bico com cenoura Salada Húngara	Filé de frango grelhado Contrafilé acebolado Pernil ao molho agridoce	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata assada c/ talos Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de banana	Ovos fritos Hambúrguer de proteína de soja	Macarrão penne Molhos: bolonhesa e branco	Frutas laminadas Pudim Bolo de nozes Pavê de chocolate Delícia de abacaxi Fruta em calda Pudim de coco (sem lactose)	Pernil ao molho Agridoce Arroz branco Feijão Carioca Seleta de legumes Farofa de banana
04/03/2026 Quarta-feira	Molho italiano Vinagrete	Mix de folhas com tomate seco Tomate em pétalas Rúcula, alface e milho Pepino c/ manga	Maionese Batata doce cozida c/ cenoura e rabanete Jiló ao forno Brócolis c/ batata barôa	Costelinha suína grelhada Estrogonofe de frango Bife de coxão mole acebolado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de milho Batata palha	Ovos fritos Lasanha de tomate seco com azeitona	Macarrão espaguete Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas Pudim Bolo de abacaxi Mousse de chocolate Fruta em calda Manga chia (sem lactose)	Estrogonofe de frango Arroz branco Batata palha
05/03/2026 Quinta-feira	Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodelas c/ salsinha Rúcula, alface e milho Agrião, laranja e cebola roxa	Salada de feijão fradinho Chips de banana da terra Beterraba cozida Ovos cozidos	Lombo recheado c/ Calabresa Filé de frango à Parmegiana Lagarto ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata frita/assada Sufilê de couve-flor Farofa agridoce Legumes ao forno	Abobrinha à rolê com recheio de queijo	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Delícia de banana Brigadeirão Fruta em calda Manjar de coco (sem lactose)	Lagarto ao Molho Madeira Arroz branco Feijão carioca Legumes ao forno Farofa agridoce

06/03/2026 Sexta-feira	Molho à campanha Molho de parmesão aromático	Mix de folhas com lascas de laranja e laranja fatiada Salada caprese Carpaccio de abobrinha Cenoura ralada com coco fresco	Salpicão Salada de quinoa com abóbora Grão-de-bico com tomate e ervas Brócolis e couve-flor salteados com alho torrado	Feijoada Filé de peixe grelhado Carne de sol	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca frita Paçoca de carne Couve refogada Banana da terra	Feijoada vegetariana Queijo coalho à moda	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas Laminadas Pudim Bolo de travessa Torta Romeu e Julieta Fruta em calda Cocada de forno (sem leite)	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
07/03/2026 Sábado	Molho de hortelã Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Tabule Alface americana c/ tomate	Salada de couve-flor com azeitonas e milho Beterraba cozida com alho frito Cenoura com vagem Jiló refogado a lua	Filé de Sobrecoxa grelhado Lagarto ao Molho Madeira Linguiça assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes à Julienne Purê de batata Torta de frango Feijão tropeiro	Lasanha de Berinjela	Macarrão parafuso Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas Pudim Mousse de maracujá com chocolate Torta prestígio Compota de fruta (2 tipos) Mousse de chocolate com abacate (sem lactose)	Filé de Sobrecoxa grelhado Arroz branco Feijão carioca Legumes a Julienne Macarrão ao sugo
08/03/2026 Domingo	Molho de alho Vinagrete	Salada mista com frutas Tomate picado Agrião, espinafre e alface roxa c/ abacaxi Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Salada de brócolis, cenoura e salsa	Filé de frango grelhado com cebolas agridoce Costela bovina com agrião Filé de peixe empanado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata doce rústica com alecrim Legumes ao vapor Quibebe de mandioca Farofa de ovos	Omelete	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Mousse de limão Pavê de nozes Compota de frutas Manjar de coco com ameixa (sem lactose)	Costela bovina c/ agrião Arroz branco Feijão carioca Quibebe de mandioca Legumes ao vapor
09/03/2026 Segunda-feira	Molho de limão Vinagrete	Mix de folhas Tomate em rodela Salada Caesar Mix de Repolho c/ palmito	Salpicão Couve- Flor com Milho Quiabo com tomate Beterraba cozida	Frango Xadrez Bife de coxão mole à Parmegiana Lombo ao molho de laranja	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Purê de batatas Legumes ao forno Banana grelhada Projeto cozinha sem sobras: Farofa talos de couve-flor e brócolis	Ovos cozidos Estrogonofe de grão-de- bico	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas Pudim Surpresa de banana Bolo de chocolate c/ morango Fruta em calda Arroz-doce com leite de coco (sem lactose)	Lombo ao molho de laranja Arroz branco Seleta de legumes Feijão carioca Banana empanada
10/03/2026 Terça-feira	Mostarda e mel Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Acelga c/ manga, morango e passas Agrião c/ abacaxi	Batata baroa c/ brócolis Maionese Cenoura c/ couve-flor Vagem	Lombo ao molho de abacaxi Isca de carne acebolada Fricassê de frango	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata rústica Sufilé de milho Seleta de legumes Farofa de cebola	Omelete de forno de feijão Tutu	Macarrão penne Molhos: bolonhesa e branco	Frutas laminadas Pudim Delícia de morango Pavê de chocolate Fruta em calda Pudim de chia (sem lactose)	Fricassê de frango Arroz branco Seleta de legumes
11/03/2026 Quarta-feira	Molho italiano Vinagrete	Mix de folhas Vinagrete nordestino Salada de repolho com cenoura Tomate em rodela com manjerição	Salada de feijão-fradinho Abóbora cozida com cheiro verde Chuchu c/ milho Couve-flor e brócolis	Frango ensopado com cheiro verde Carne de sol acebolada (coxão mole) Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Baião de dois Mandioca cozida Paçoca de carne Quiabo refogado	Ovos cozidos Queijo coalho	Macarrão espaguete Molhos: italiano e branco	Frutas Laminadas Pudim Cartola Pudim de tapioca Fruta em calda Cocada de forno (sem leite)	Estrogonofe de carne Arroz branco Batata palha

12/03/2026 Quinta-feira	Molho rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Agrião, laranja e cebola roxa Chicória com maçã	Inhame c/ cebolinha Cenoura c/ vagem Chuchu c/ milho Quiabo ao vinagrete	Isca de frango empanada Lagarto ao Molho madeira Linguça mista assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata frita/ assada Quibebe de abóbora Feijão tropeiro Legumes ao forno	Omelete Abobrinha à rolê	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas (2 tipos) Pudim Banoffee Torta prestígio Fruta em calda Manjar dos deuses com calda de morango (Sem lactose)	Isca de frango empanada Arroz branco Feijão Carioca Legumes ao forno Macarrão ao molho
13/03/2026 Sexta -feira	Molho à campanha Molho de parmesão aromático	Mix de folhas com lascas de laranja e laranja fatiada Salada caprese Carpaccio de abobrinha Cenoura ralada com coco fresco	Salpicão Salada de quinoa com abóbora Grão-de-bico com tomate e ervas Brócolis e couve-flor salteados com alho torrado	Feijoada Filé de tilápia grelhado Carne de sol	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca frita Farofa de cebola Couve refogada Banana da terra	Feijoada vegetariana Queijo coalho à moda	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas Laminadas Pudim Bolo de travessa Torta Romeu e Julieta Fruta em calda Cocada de forno (sem leite)	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
14/03/2026 Sábado	Molho Rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Repolho branco c/ uva passas Alface americana	Jiló refogado Couve-flor c/ milho Beterraba cozida Cenoura c/ vagem	Lagarto recheado ao Molho Madeira Pernil acebolado Filé de frango ao molho de ervas	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes à Julienne Creme de milho Farofa de bacon Gratin de chuchu	Almôndega de soja ao sugo	Ravioli de frango Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Bolo de abacaxi Mousse de chocolate Compota de fruta Manga chia (sem lactose)	Pernil acebolado Arroz branco Feijão carioca Creme de milho Legumes a Julienne
15/03/2026 Domingo	Molho italiano Vinagrete	Salada tropical Tomate picado Salada de espinafre c/ tomate seco Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Cenoura cozida	Moqueca de peixe Bife à Parmegiana (coxão mole) Frango assado ao Molho de Manjerição	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes ao vapor Pirão de peixe Farofa crocante Purê de batata	Ovos cozidos	Lasanha de frango	Frutas laminadas Pudim Delícia de morango Pavê de chocolate Compota de frutas Pudim de chia (sem lactose)	Frango assado ao Molho de Manjerição Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Farofa crocante
16/03/2026 Segunda-feira	Molho de limão Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Pepino em rodela	Salpicão Brócolis japonês ao azeite Quiabo c/ tomate seco Salada de grão de bico	Carne de Panela ao Molho Ferrugem (coxão duro) Sobrecoxa ao Molho Caipira Bisteca suína grelhada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Seleto de legumes c/ quiabo Chuchu tropeiro Batata assada c/ ervas Projeto cozinha sem sobras: Bolinho de talos e cascas de legumes	Silveirinha de soja	Macarrão talharim Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas (2 tipos) Pudim Banoffee Torta prestígio Fruta em calda Manjar dos deuses com calda de morango (Sem lactose)	Carne de panela Arroz branco Feijão carioca Batata assada c/ ervas Chuchu tropeiro
17/03/2026 Terça-feira	Molho Balsâmico Vinagrete	Salada tropical Salada a primavera Tomate em rodela Rúcula com manga	Salada de legumes com brócolis Maionese de beterraba Salada de grão de bico com cenoura Salada Húngara	Filé de frango grelhado Picadinho de carne Churrasco misto de linguiça	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata assada c/ talos Purê de abóbora Seleto de legumes Farofa de banana	Ovos fritos	Macarrão penne Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Bolo de nozes Pavê de chocolate Delícia de abacaxi Fruta em calda Pudim de coco (sem lactose)	Picadinho de carne Arroz branco Feijão Carioca Seleto de legumes Farofa de banana

18/03/2026 Quarta-feira	Molho italiano Molho de alho Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, alface e milho Pepino c/ manga	Maionese Batata doce cozida c/ cenoura e rabanete Jiló ao forno Chuchu c/ brócolis e tomate seco	Costelinha suína ao Molho Barbecue Estrogonofe de frango Bife de coxão mole acebolado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de milho Batata palha	Ovos fritos	Macarrão espaguete Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Bolo de abacaxi Mousse de chocolate Fruta em calda Manga chia (sem lactose)	Estrogonofe de frango Arroz branco Batata palha
19/03/2026 Quinta-feira	Mostarda e mel Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela c/ salsinha Rúcula, alface e milho Agrião, laranja e cebola roxa	Salada de feijão fradinho Chips de banana da terra Beterraba cozida Ovos cozidos	Lombo recheado c/ Calabresa Filé de frango à Parmegiana Lagarto ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata frita/assada Suflê de couve-flor Farofa agridece Legumes ao forno	Quibe de forno vegano	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Delícia de banana Brigadeiro Fruta em calda Manjar de coco (sem lactose)	Lagarto ao Molho Próprio Arroz branco Feijão carioca Legumes ao forno Farofa agridece
20/03/2026 Sexta-feira	Molho à campanha Molho de parmesão aromático	Mix de folhas com lascas de laranja e laranja fatiada Salada caprese Carpaccio de abobrinha Cenoura ralada com coco fresco	Salpicão Salada de quinoa com abóbora Grão-de-bico com tomate e ervas Brócolis e couve-flor salteados com alho torrado	Feijoada Isca de peixe com molho tártaro Carne de sol	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca frita Paçoca de carne Couve refogada Banana da terra	Feijoada vegetariana Queijo coalho à moda	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas Laminadas Pudim Bolo de travessa Torta Romeu e Julieta Fruta em calda Cocada de forno (sem leite)	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
21/03/2026 Sábado	Molho de hortelã Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Tabule Alface americana c/ tomate	Salada de couve-flor com azeitonas e milho Beterraba cozida com alho frito Cenoura com vagem Abobrinha c/ milho	Costelinha suína ao Molho de Barbecue Filé de Sobrecoxa grelhado Lagarto ao Molho Madeira	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes à Julienne Purê de batata Farofa de bacon com cenoura Feijão tropeiro	Ovos cozidos	Macarrão parafuso Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Cupcake de chocolate Mousse de maracujá	Filé de Sobrecoxa grelhado Arroz branco Feijão Carioca Legumes a Julienne Macarrão ao sugo
22/03/2026 Domingo	Molho de alho Vinagrete	Salada mista com frutas Tomate picado Agrião, espinafre e alface roxa c/ abacaxi Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Salada de brócolis, cenoura e salsa	Filé de frango grelhado com cebolas agridece Costela bovina com agrião Peixe a escabeche	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata doce rústica com alecrim Legumes ao vapor Quibebe de mandioca Farofa de ovos	Omelete	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Bolo c/ recheio de doce de leite Mosaico de gelatina	Costela bovina c/ agrião Arroz branco Feijão carioca Quibebe de mandioca Legumes ao vapor
23/03/2026 Segunda-feira	Molho de limão Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Beterraba ralada com salsa	Salpicão Jiló refogado a lua Quiabo com tomate Beterraba cozida com laranja	Filé de tilápia grelhado Sobrecoxa ao molho de laranja Bife de coxão mole à Parmegiana	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Seleta de legumes Chuchu gratinado com ovos Farofa de farinha de milho com ovos, salsa e calabresa Projeto cozinha sem sobras: tempurá de cascas e talos	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas (2 tipos) Pudim Banoffee Torta prestígio Fruta em calda Manjar dos deuses com calda de morango (Sem lactose)	Frango Xadrez Arroz branco Seleta de legumes Feijão carioca Chuchu gratinado

24/03/2026 Terça-feira	Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Acelga c/ manga, morango e passas Agrião c/ abacaxi	Batata baroa c/ brócolis Maionese Abóbora c/ salsinha	Isca de carne acebolada Bisteca grelhada ao Shoyo c/ Alecrim Fricassê de frango	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata rústica Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de cebola	Omelete de forno	Macarrão penne Molhos: bolonhesa e branco	Frutas laminadas Pudim Bolo de nozes Pavê de chocolate Delícia de abacaxi Fruta em calda Pudim de coco (sem lactose)	Fricassê de frango Arroz branco Seleta de legumes
25/03/2026 Quarta-feira	Molho italiano Vinagrete	Salada tropical Tomate picado Alface com laranja Salada de repolho americano	Ovos cozidos Beterraba cozida com cheiro verde Acelga refogada com cenoura, tomate e cebolas Couve-flor e brócolis	Sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne (coxão mole) Lombo suíno ao Molho de Laranja	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Purê de batata/ misto Seleta de legumes Farofa mista Batata palha Bolinho de arroz frito com legumes	Ovos pochê panqueca vegetariana	Macarrão espaguete Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas Pudim Bolo de abacaxi Mousse de chocolate Fruta em calda Manga chia (sem lactose)	Estrogonofe de carne Arroz branco Batata palha
26/03/2026 Quinta-feira	Mostarda e mel Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Agrião, laranja e cebola roxa Chicória com maçã	Inhame c/ cebolinha Cenoura c/ vagem Chuchu c/ milho Quiabo ao vinagrete	Isca de frango empanada Lagarto ao molho madeira Linguiça mista assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata frita/ assada Creme de milho Feijão tropeiro Legumes ao forno	Ovos cozidos Estrogonofe de grão-de- bico	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Delícia de banana Brigadeiro Fruta em calda Manjar de coco (sem lactose)	Isca de frango empanada Arroz branco Feijão Carioca Legumes ao forno Macarrão ao molho
27/03/2026 Sexta-feira	Molho à campanha Molho de parmesão aromático	Mix de folhas com lascas de laranja e laranja fatiada Salada caprese Carpaccio de abobrinha Cenoura ralada com coco fresco	Salpicão Salada de quinoa com abóbora Grão-de-bico com tomate e ervas Brócolis e couve-flor salteados com alho torrado	Feijoada Peixe à portuguesa Carne de sol	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca frita Farofa de cebola Couve refogada Banana da terra	Feijoada vegetariana Queijo coalho à moda	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas Laminadas Pudim Bolo de travessa Torta Romeu e Julieta Fruta em calda Cocada de forno (sem leite)	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
28/03/2026 Sábado	Molho Rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Repolho branco c/ uva passa Alface americana	Jiló refogado Couve-flor c/ milho Beterraba cozida Cenoura c/ vagem	Filé de merluza empanado ao panko Lagarto recheado assado ao Molho Madeira Pernil acebolado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes à Julienne Creme de milho Farofa de bacon Gratin de chuchu	Almôndega de soja ao sugo	Ravioli de frango Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Mousse de maracujá Cupcake	Pernil acebolado Arroz branco Feijão carioca Creme de milho Legumes a Julienne
29/03/2026 Domingo	Molho italiano Vinagrete	Salada tropical Tomate picado Salada de espinafre c/ tomate seco Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Cenoura cozida	Moqueca de cação em posta à Baiana Bife à Parmegiana (coxão mole) Frango assado ao Molho de Manjeriçã	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes ao vapor Pirão de peixe Farofa crocante Purê de batata	Ovos cozidos	Lasanha de frango	Frutas laminadas Pudim Pavê de ameixa Néctar dos deuses	Frango assado ao Molho de Manjeriçã Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Farofa crocante

30/03/2026 Segunda -feira	Molho de limão Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Pepino em rodela	Salpicão Brócolis japonês ao azeite Quiabo c/ tomate seco Salada de grão de bico	Carne de Panela ao Molho Ferrugem (coxão duro) Sobrecoxa ao Molho Caipira Lombo ao molho de laranja	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Seleto de legumes c/ quiabo Chuchu tropeiro Batata assada c/ ervas Projeto cozinha sem sobras: Torta de frango com cascas e talos	Ovos fritos Lasanha de tomate seco com azeitona	Macarrão talharim Molhos: sugo e branco	Frutas laminadas Pudim Suspiro de banana Bolo de chocolate c/ morango Fruta em calda Arroz-doce com leite de coco (sem lactose)	Lombo ao molho de laranja Arroz branco Feijão carioca Batata assada c/ ervas Chuchu tropeiro
31/03/2026 Terça- feira	Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Rúcula com abacaxi Beterraba ralada com milho	Abobrinha grelhada com alho Couve- flor cozida com tomate cereja e orégano. Salada de feijão fradinho	Parmegiana de frango Bife acebolado Filé de peixe ao molho de limão	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Cebola gratinada Empadão de frango Brócolis ao vapor Purê de misto (cenoura e batata)	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Macarrão penne Molhos: bolonhesa e branco	Frutas laminadas Pudim Delícia de morango Pavê de chocolate Fruta em calda Pudim de chia (sem lactose)	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Purê misto Empadão de frango
(*) Datas festivas/pratos gastronômicos Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores							Assinatura: FERNANDA DIONÍSIO 6597 GERENTE DE ÁREA		Assinatura: LAIS BRANDÃO MENDES ANALISTA DE SAÚDE -	