

CARDÁPIO SIGNATURE - SETEMBRO

DATA	DIA	FOLHAS VERDES	TOMATE	SALADA DIVERSA	FRUTAS	CARBOIDRATO	TOPPING 1	TOPPING 2	MOLHO 1	MOLHO 2	MOLHO 3	ARROZ	FEIJÃO	QUICHE	GUARNIÇÃO	MASSA / RISOTO	PURÉ	VEGETARIANO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02
2/set	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Palmito pupunha com azeite de ervas	Frutas	Beiju canoa	Chuchu em fios	Ervilha	Ranch	Vinagrete	Cítrico	Arroz branco com cenoura	Feijão preto	Quiche alho poró	Abacaxi caramelado	Penne ao molho branco	Puré de batata doce	Torta vegana	Fricassé de frango	Dadinho de carne ao molho de mostarda
3/set	TER	Mix folhas	Tomate cereja	Rúcula com manga e queijo branco	Frutas	Croutons	Abobrinha em fios	Milho	Rosé	Balsâmico	Ervas	Arroz Branco	Feijão carioquinha	Quiche lorraine	Farofa de couve	Spaghetti ao molho sugo com manjerição	Puré de aipim	Lasanha quatro queijo	Frango ao condor bleu	Filé suíno ao molho de abacaxi
4/set	QUA	Mix folhas	Tomate cubos	Batata bolinha com vinagrete	Frutas	Torrada	Alho laminado	Ervilha	Mostarda e mel	Molho de creme de leite com ervas	Tártaro	Arroz Branco	Feijão carioquinha	Quiche tomate seco	Batata rústica	Risoto ao molho pizza	Puré de batata	Yakissoba de legumes	Peixe ao molho branco	Stroganoff de carne
5/set	QUI	Mix folhas	Tomate rama	Beterraba com pesto de ervas	FRUTAS	Beiju canoa	Chuchu em fios	Milho	Balsâmico	Ranch	Rosé	Arroz branco com brócolis	Feijão tropeiro	Quiche de frios	Ratatouille	Spaghetti a carbonara	Puré de abóbora	Tomate recheado	Frango a francesa	Filé mignon ao molho madeira
6/set	SEX	Mix folhas	Rodelas empilhadas	Vinagrete	Frutas	Torrada	Pimenta biquinho	Ervilha	Vinagrete	Pesto	Cítrico	Arroz branco	Feijão preto	Quiche espinafre	Farofa de couve	Fetuccine ao molho branco	Puré de batata	Farofa de bacon	Feijoada	Frango a Pizzaiolo
7/set	SÁB																			
8/set	DOM																			
9/set	SEG	Mix folhas	Tomate cereja	Salada equilibrio	Frutas	Beiju canoa	Batata palha	Milho	Rosé	Ervas	Creme de leite com ervas	Arroz branco com brócolis	Feijão preto	Quiche de frios	Legumes assados	Risoto ao molho quatro queijos	Puré de abobora	Lasanha de abobrinha	Frango ao condor bleu	Filé mignon ao molho bechamel
10/set	TER	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couscous marroquino	Frutas	Focaccia de pão sírio	Cebola caramelizada	Ervilha	Ranch	Pesto	Cítrico	Arroz branco	Feijão carioquinha	Quiche de vegetais	Abóbora com gorgonzola	Spaghetti a carbonara	Puré de aipim	Torta vegana	Fricassé de frango	Rosbife ao molho roti
11/set	QUA	Mix folhas	Tomate rama	Lentilha com cebola roxa	Frutas	Croutons	Alho laminado	Milho	Tartaro	Vinagrete	logurte cítrico	Arroz branco colorido	Feijão carioquinha	Quiche lorraine	Farofa de couve	Penne alho e óleo	Puré de batata doce	Batata rosti	Parmegiana de frango	Filé ao molho bechamel
12/set	QUI	Mix folhas	Rodelas empilhadas	Rúcula com manga e queijo branco	Frutas	Beiju canoa	Chuchu em fios	Milho	Mostarda mel e gergelim	Balsâmico	Ervas	Arroz branco com cenoura	Feijão tropeiro	Quiche de palmito	Abacaxi caramelado	Spaghetti ao molho sugo com manjerição	Puré de batata	Tomate recheado	Frango a pizzaiolo	Salmão ao molho de ervas
13/set	SEX	Mix folhas	Tomate cereja	Caesar Salad	Frutas	Torrada	Repolho em fios	Ervilha	Rosé	Pesto	Creme de leite com ervas	Arroz branco	Feijão carioquinha	Quiche de alho poró	Farofa de bacon	Risoto ao molho pizza	Puré de banana da terra	Batata recheada	Lombo suíno ao molho de maçã	Parmegiana de carne
14/set	SÁB																			
15/set	DOM																			
16/set	SEG	Mix folhas	Tomate cereja	Tabua de frios	Frutas	Croutons	Brócolis	Milho	Rosé	Ervas	Creme de leite com ervas	Arroz branco	Feijão preto	Quiche de frios	Batata rústica	Penne ao molho alfredo	Puré de abóbora	Lasanha de abobrinha	Stroganoff de frango	Dadinho de carne ao molho de mostarda
17/set	TER	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couscous marroquino	Frutas	Beiju	Batata palha	Milho	Tartaro	Pesto	Cítrico	Arroz branco com brócolis	Feijão carioquinha	Quiche de tomate seco	Ratatouille	Risoto ao molho pizza	Puré de aipim	Nhoque de abóbora ao molho sugo	Cubos de frango e fonduta de queijo	Filé de carne com cebola caramelizada
18/set	QUA	Mix folhas	Tomate rama	Salada equilibrio	Frutas	Torrada	Chuchu em fios	Ervilha	Ranch	Vinagrete	Creme de leite com ervas	Arroz branco com cenoura	Feijão tropeiro	Quiche lorraine	Abóbora com gorgonzola	Spaghetti ao molho quatro queijos	Puré de batata	Tomate recheado	Frango ao condor bleu	Lombo suíno ao molho de abacaxi
19/set	QUI	Mix folhas	Rodelas empilhadas	Rúcula com manga e queijo branco	Frutas	Croutons	Cenoura ralada fios longos	Milho	Rosé	Balsâmico	logurte cítrico	Arroz branco	Feijão preto	Quiche de vegetais	Farofa de bacon	Gnoch de batata ao molho sugo	Puré de mandioquinha	Torta vegana	Bobó de camarão	Filé ao molho madeira
20/set	SEX	Mix folhas	Tomate cereja	Cenoura ao alho	Frutas	Focaccia de pão sírio	Repolho em fios	Ervilha	Mostarda mel e gergelim	Pesto	Cítrico	Arroz branco com brócolis	Feijão carioquinha	Quiche de alho poró	Banana da terra grelhada	Fetuccine ao molho branco	Puré de abóbora	Legumes no vapor	Fricassé de frango	Rosbife ao molho roti
21/set	SÁB																			
22/set	DOM																			
23/set	SEG	Mix folhas	Tomate cereja	Palmito pupunha com azeite de ervas	Frutas	Beiju	Batata palha	Milho	Balsâmico	Ervas	Creme de leite com ervas	Arroz branco	Feijão preto	Quiche de vegetais	Tomate recheado	Spaghetti ao molho sugo com manjerição	Puré de abóbora	Salpicão vegano	Frango a pizzaiolo	Filé ao molho madeira
24/set	TER	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Salada grega	Frutas	Torrada	Cebolinha picada	Ervilha	Rosé	Pesto	logurte cítrico	Arroz branco com brócolis	Feijão carioquinha	Quiche de frios	Farofa de couve	Penne alho e óleo	Puré de aipim	Legumes grelhados	Parmegiana de frango	Cozido PTN
25/set	QUA	Mix folhas	Tomate cubos	Tabua de frios	Frutas	Croutons	Cebola caramelizada	Milho	Ranch	Vinagrete	Cítrico	Arroz branco com cenoura	Feijão tropeiro	Quiche lorraine	Ratatouille	Risoto ao molho quatro queijos	Puré de batata	Torta vegana	Frango a francesa	Filé ao molho madeira
26/set	QUI	Mix folhas	Rodelas empilhadas	Rúcula com manga e queijo branco	Frutas	Focaccia de pão sírio	Chuchu ralado fios	Milho	Rosé	Balsâmico	Pesto	Arroz branco	Feijão carioquinha	Quiche de alho poró	Abóbora com gorgonzola	Spaghetti a carbonara	Puré de mandioquinha	Tomate recheado	Filé de tilápia empanado com molho rosé	Rosbife ao molho roti
27/set	SEX	Mix folhas	Tomate rama	Salada equilibrio	Frutas	Croutons	Batata palha	Ervilha	Mostarda mel e gergelim	Vinagrete	Cítrico	Arroz branco com cenoura	Feijão preto	Quiche de tomate seco	Abacaxi caramelado	Penne ao molho sugo	Puré de aipim	Torta vegana	Lombo suíno ao molho de abacaxi	Frango xadrez
28/set	SÁB																			
29/set	DOM																			
30/set	SEG	Mix folhas	Tomate cereja	Salada grega	Frutas	Beiju	Cebola caramelizada	Milho	Balsâmico	Ervas	Creme de leite com ervas	Arroz branco	Feijão carioquinha	Quiche de frios	Farofa de cenoura	Risoto de queijo e bacon	Puré de batata	Lasanha de abobrinha	Frango a pizzaiolo	Filé de carne com cebola caramelizada