

CARDÁPIO BUFFET SIG - MARÇO																											
DATA	DIA	FOLHAS VERDES	TOMATE	BRÓCOLIS / COUVE FLOR	GRÃOS	DIVERSAS	TOPPING 1 - CENOURA / BETERRABA	TOPPING 2 - MILHO / ERVILHA	MOLHO 1	MOLHO 2	MOLHO 3	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO 1	FEIJÃO 2	GUARNIÇÃO	MASSA / RISOTTO / PURÊ	VEGETARIANO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02	PROTEÍNA 3 - OVO	SOBREMESA	SUCO 1	SUCO 2			
2/mar	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brócolis c/ Vagem	lentinha	Repolho fios	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa com cenoura	Purê de batata	Omelete de legumes	Lombo Suíno acebolado	JARDINEIRA COM LEGUMES	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA			
3/mar	TER	Mix folhas	Tomate empilhado	Couve flor	Grão de bico	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	Pesto	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Batata Rústica	Spaghetti ao molho sugo	Hamburger Vegetariano	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	COZIDO	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU			
4/mar	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	cenoura ralada	Milho	Manjerício	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Legumes assados	Risoto de pizza	Beringela gratinada	STROGONOFF DE FRANGO	TORTA SERTANEJA	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA			
5/mar	QUI	Mix folhas	Tomate cubos	Couve flor	Feijão fradinho	Batata cozida	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOIULE	Penne na manteiga	Torta vegana	XIMXIM DE FRANGO	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	Ovo	Gelatina	MANGA	Golaba			
6/mar	SEX	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Tabule	Pepino	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de Banana	Purê de abobora	Couve flor de frigideira	PANQUECA DE FRANGO	QUIABADA	Ovo	Manga	UMBU	ACEROLA			
7/mar	SÁB																										
8/mar	DOM																										
9/mar	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve -flor	Feijão fradinho c/ vinagrete	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	Pesto	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CHUCHU REFOGADO	Spaghetti alho e óleo	Lasanha de abobrinha	Frango Cozido	Bife de carne com cebola caramelizada	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU			
10/mar	TER	Mix folhas	Tomate Cubos	Brócolis	Lentilha	Salada de quibabo	cenoura ralada	Milho	Mostarda	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Abóbora refogada	Purê de batata	Legumes grelhados	TORTA DE TILAPIA	ENSOPADO DE CARNE	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA			
11/mar	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Couve-flor	Tabule	Salada de Malonesse	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOIULE	RISOTO DE TOMATE SECO COM RUCULA	Tomate recheado	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	Jardineira de carne com Legumes	Ovo	Manga	MANGA	Golaba			
12/mar	QUI	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Vinagrete de feijão branco	Pepino	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de Manteiga	Penne ao molho sugo	FALAFEL C/GRÃO DE BICO	LASANHA DE FRANGO	Isca de carne	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA			
13/mar	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve-flor	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Batata Gratinada	Purê de alpim	Couve flor assada	Lombo Suíno acebolado	STROGONOFF DE CARNE	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA			
14/mar	SÁB																										
15/mar	DOM																										
16/mar	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brócolis c/ Vagem	lentinha	Repolho fios	cenoura ralada	Milho	Manjerício	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	QUIABO C/ABÓBORA REFOGADO	Purê de batata	BOLINHO DE ARROZ C/BRÓCOLIS	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	Carne Cozida	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA			
17/mar	TER	Mix folhas	Tomate empilhado	Couve flor	Grão de bico	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	LEGUMES ASSADOS	Spaghetti ao molho sugo	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	Lombo Suíno acebolado	STROGONOFF DE CARNE	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU			
18/mar	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	cenoura ralada	Milho	Mostarda	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de banana	Risoto de pizza	Hamburger Vegetariano	ISCA DE FRANGO GRElhADA	Escondidinho de carne moida	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA			
19/mar	QUI	Mix folhas	Tomate cubos	Couve flor	Feijão fradinho	Batata cozida	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Batata Gratinada	Penne na manteiga	TORTA VEGANA	Frango Cozido	Bife de carne acebolada	Ovo	Gelatina	MANGA	Golaba			
20/mar	SEX	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Tabule	Pepino	cenoura ralada	Milho	Pesto	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BATATA RÚSTICA	Purê de abobora	BROCOLIS REFOGADO	FRANGO A PIZZAIOL	PANQUECA DE CARNE	Ovo	Manga	UMBU	ACEROLA			
21/mar	SÁB																										
22/mar	DOM																										
23/mar	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve -flor	Feijão fradinho c/ vinagrete	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BERINGELA GRATINADA	Spaghetti alho e óleo	BERINGELA A PARMEGIANA	Isca de frango	Escondidinho de carne moida	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU			
24/mar	TER	Mix folhas	Tomate Cubos	Brócolis	Lentilha	Salada de quibabo	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CHUCHU REFOGADO	Purê de batata	TORTA VEGANA	Frango Cozido	Bife de carne acebolada	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA			
25/mar	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Couve-flor	Tabule	Salada de Malonesse	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa com cenoura	RISOTO DE TOMATE SECO COM RUCULA	LASANHA DE BRÓCOLIS	Fricassé de frango	CARNE DE PANELA	Ovo	Manga	MANGA	Golaba			
26/mar	QUI	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Vinagrete de feijão branco	Pepino	cenoura ralada	Milho	Pesto	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABOBRINHA RECHEADA	Penne ao molho sugo	STROGONOFF VEGETARIANO	TORTA DE SALMÃO	ISCA DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA			
27/mar	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve-flor	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	LEGUMES ASSADOS	Purê de alpim	LASANHA DE ABOBRINHA	Frango Assado	QUIBE DE FORNO	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA			
28/mar	SÁB																										
29/mar	DOM																										
30/mar	SEG	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Vinagrete de feijão branco	Pepino	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de Manteiga	Penne ao molho sugo	FALAFEL C/GRÃO DE BICO	Fricassé de frango	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA			
31/mar	TER	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve-flor	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	Balsâmico / vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Batata Gratinada	Purê de alpim	Couve flor assada	Frango Cozido com legumes	JARDINHEIRA DE CARNE COM LEGUMES	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA			