Cardápio Mensal IF Três Corações Mês Março/2024

DIA	CAFÉ MANHÃ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SOBREMESA	VEGETARIANO	CAFÉ TARDE
1	Pão de Batata	Picadinho de Pernil Acebolado	Farofa Doce (banana)	Beterraba cozida	Mix de Folhas	Fruta	omelete	vitamina de frutas+ chá
2								
3								
4	Pão de batata	Filé de frango	Virado (couve, ovo, cenoura)	Repolho	Chuchu	Fruta	Torta de legumes	Pão de batata+café+fruta
5	Pão de coco	Coxa sobrecoxa	Couve flor ao molho branco	Batata doce	Alface	Fruta	Tomate Recheado (carne de soja, tomat	Queijo +fruta+chá
6	Bolo de trigo	Panqueca de carne moida	Batata palha	Mix folhas	Pepino	Fruta	Strognoff de lentilha	Iogurte + chá+ fruta
7	Pão de Sal	Largato ao molho madeira	Farofa Rica (legumes e ovo)	Beterraba ralada	Alface	Gelatina/ Pudim	Ovo poche	Vitamina de Fruta + Chá
8	Pão de cebola	Espetinho Misto	Macarrão Pizza (tomate, cenoura, óre	Couve	Pepino	Fruta	Nhoque de proteina soja	Pipoca + café + fruta
9								
10								
11	Pão de sal	Frango ao Cubo	Legumes Salteados na manteiga	Acelga	Pepino	Fruta	Ovos mexidos	Pão de Sal +café+fruta
12	Pão de coco	Lombo de Porco Grelhada	Purê de batata inglêsa	Batata doce	Tomate	Fruta	Carne de soja com legumes	Iogurte + chá+ fruta
13	Bolo de cenoura	Cozido completo	Angu	Batata Salsa	Beterraba Ralada	Fruta	Strognoff de carne soja	Vitamina de Fruta + Chá
14	Pão de milho	Feijoada	Farofa	Vinagrete	Alface	Fruta / Laranja	Yakissoba de legumes	Pão de milho +frutas+ chá
15	Pão de batata	Escondidinho de Frango	Repolho ao Alho e Oléo	Mix de Folhas	Cenoura Cozida	Pé de moleque	Omelete	Pipoca+café+fruta
16								
17								
18	Pão de milho	Frango arrepiado	macarrão Parafuso ao sugo	Almeirão	Cenoura ralada	fruta	Legumes salteados na manteiga	Pão de Queijo + café+ Fruta
19	Pão de sal	Bife acebolado	Creme de milho	Alface	Tomate	gelatina de cereja	omelete	Iogurte + fruta+chá
20	Bolo de chocolate	Escondidinho de carne moida	Chuchu ao molho branco	Couve	Pepino	Fruta	Escondidinho de carne de soja	Vitamina de fruta+chá
21	Pão de Cebola	Lombo assado	Caponata de berinjela	Mix de Folhas	Beterraba cozida	Fruta	Berinjela ao molho	Pipoca + café + fruta
22	Pão de coco	Strogonoff Frango	Virado (couve, ovo, cenoura, repolho)	Abobrinha	Repolho roxo	Fruta	Ovo cozido	Pão de coco + café + fruta
23								
24								
25	Pão de Cebola	Fricassê de frango	Farofa Doce (banana)	Alface	Pepino	Fruta	Ovo Frito	Iogurte + chá+ fruta
26	Pão de Sal	Kibe de Boi Assado	Espaguete ao Molho Branco	cenoura Cozida	Repolho Roxo	Fruta	Suflê de Legumes	Pão de Sal + fruta+chá
27	Bolo de fubá	Frango Xadrez	Quibebe (abóbora, cebola, cheiro verd	Almeirão	Tomate	Fruta	Strognoff de carne de soja	Vitamina de Fruta + Chá
28	Pão de coco	Picadinho de Pernil Acebolado	Polenta	Acelga	Abobrinha	Pudim de morango	Omelete	Pão de coco + café + fruta
29	Pão de Batata	Isca Bovina	Purê de Batata Doce	Couve	Beterraba Ralada	Fruta	Fricassê de Lentilha	Pipoca + café + fruta
30								
31								