

CARDÁPIO DE FUNCIONÁRIOS - MARÇO/2023




Instituto de Integração
Social de Barueri



PREFEITURA DE
COTIA


1º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
quarta-feira, 1 de março de 2023	Arroz/ Feijão/Strogonoff de Carne/Batata Palha/Salada de Repolho c/tomate/Mousse de Chocolate
quinta-feira, 2 de março de 2023	Arroz/ Feijão Preto/Filé de Peixe Emapanado/Purê de Batata/Rúcula com Beterraba/Fruta - Melancia
sexta-feira, 3 de março de 2023	Arroz/ Feijão/Carne de Panela/Batata Gratinada/Salada de Brócolis/Gelatina
sábado, 4 de março de 2023	SÁBADO
domingo, 5 de março de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 6 de março de 2023	Arroz/ Feijão/Linguíça Toscana Acebolada/Vinagrete de Repolho/Doce de Banana
terça-feira, 7 de março de 2023	Arroz/ Feijão/Frango Xadrez/Salada de Acelga c/ Tomate/Fruta - Maçã
quarta-feira, 8 de março de 2023	Arroz/Feijoado Preto/Farofa/Couve/Beijinho no Copinho
quinta-feira, 9 de março de 2023	Arroz/Feijão/Strogonoff de Frango/Batata Palha/Alface com Tomate/Fruta - Laranja
sexta-feira, 10 de março de 2023	Arroz/ Feijão/Tiras de Carne Acebolada/Batata Gratinada/Gelatina
sábado, 11 de março de 2023	SÁBADO
domingo, 12 de março de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 13 de março de 2023	Arroz/ Feijão/Steak de Frango a Pomodoro/Purê de Batata/Canudo Doce de Leite
terça-feira, 14 de março de 2023	Arroz/ Feijão Preto/Filé de Peixe Emapanado/Pirão/Salada de Alface/Fruta - Melancia
quarta-feira, 15 de março de 2023	Arroz/Feijão/Strogonoff de Carne/Batata Palha/Salada de Rúcula/Mousse de Maracujá


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 36077

2º Quinzena - Almoço

Dia da Semana	Almoço - 11h00
quinta-feira, 16 de março de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango à Parmegiana/Purê de Batata/Fruta - Laranja
sexta-feira, 17 de março de 2023	Arroz/Feijão/Panqueca de Calabresa/Salada de Pepino com Tomate/Gelatina
sábado, 18 de março de 2023	SÁBADO
domingo, 19 de março de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 20 de março de 2023	Arroz /Feijão/Hambúrguer à Pizzaiolo/Batata Frita/Dan Top
terça-feira, 21 de março de 2023	Arroz/Feijão/Frango Assado/Salada de Maionese/Fruta - Banana
quarta-feira, 22 de março de 2023	Arroz/Feijoadada Preta/Farofa/Couve/Mousse de Chocolate
quinta-feira, 23 de março de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango à Milanesa/Macarrão c/ Brócolis ao Molho Branco e Bacon/Salada de Acelga/Fruta - Abacaxi
sexta-feira, 24 de março de 2023	Arroz /Feijão/Carne em Cubos c/ Legumes/Salada de Repolho e Cenoura Ralada/Gelatina
sábado, 25 de março de 2023	SÁBADO
domingo, 26 de março de 2023	DOMINGO
segunda-feira, 27 de março de 2023	Arroz /Feijão/Linguíça Calabresa Acebolada/Farofa Pronta Temperada/Vinagrete/Morangote
terça-feira, 28 de março de 2023	Arroz/Feijão/Filé de Frango Empanado/Creme de Espinafre/Salada de Alface c/ Rúcula/Fruta - Laranja
quarta-feira, 29 de março de 2023	Arroz /Feijão/Carne em Cubos c/ Legumes/Salada de Pepino c/ tomate/Mousse de Limão
quinta-feira, 30 de março de 2023	Arroz/Feijão/Strogonoff de Frango/Batata Palha/Alface com Tomate/Fruta - Melancia
sexta-feira, 31 de março de 2023	Arroz/Feijão/Lasanha/Alface com Agrião/Bolo de Abacaxi c/ Doce de Leite cobertura Chamtilly


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 36077