

# Cardápio do Dia – 12/03/2020



## Legenda



PIMENTA



SOJA



OLEAGINOSAS



PORCO



MEL



OVOS



LEITE



COGUMELO



GLÚTEN

## Saladas

Alface crespa

Espinafre refogado

Tomate

Grão de bico com brócolis e  
atum

Caponata de berinjela

Salpicão



COGUMELO

## Molho para salada

Erva picante

Vinagrete

## Acompanhamentos

Arroz branco

Arroz integral

Arroz biro biro

Feijão carioca

Feijão preto com  
calabresa

## Pratos principais

Carne assada

Frango assado

Costelinha ao molho barbecue

## Prato vegetariano

Lasanha de abobrinha

## Guarnições

Quibebe de mandioca

Abobrinha assada

Lasanha de frios

Farofa de calabresa

Omelete

## Sobremesa

Salada de frutas

Gelatina diet cremosa

Pudim

Mousse de maracujá

Figo em calda

