



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal AGOSTO

Matriarca lanchonete e restaurante



03/08 a 07/08	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Moida turbinada Frango grelhado Molho ao sugo Brócolis e couve-flor refogados Batata-doce assada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Picadinho bovino com batata Suino grelhado Ovo mexido Polenta cremosa Abóbora refogada Lentilha	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Feijoadinha Sobrecoca ao molho Peixe empanado Nhoque Couve verde refogada Mix de legumes ao alho	Arroz parboilizado Risotinho Feijão Carioca Farofa Carne de panela Estrogonofe de frango Macarrão Cabotia assada com alecrim Ovo grelhado Creme de milho	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Frango empanado Carne bovina em tiras Macarrão Batata rústica Molho bolonhesa Legumes grelhados
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Pepino Abobrinha	Alface Beterraba cozida Brócolis Milho Melão	Alface Tomate Cenoura cozida Chuchu com cebolinha Vagem	Alface Beterraba crua Pepino Vinagrete com feijão branco Laranja	Alface Tomate Cenoura crua Grão-de-bico Repolho roxo
Suco integral	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e mamão	Gelatina - melão e laranja	Banana e maçã	Gelatina - laranja e pera	Manga e caqui

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal AGOSTO

Matriarca lanchonete e restaurante



10/08 a 14/08	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Frango em cubos Ovo grelhado Almôndegas caseiras Purê de abóbora Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Carne de panela Frango assado Molho quatro queijos Aipim Brócolis ao vapor Cenoura com alho-poró	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Suíno assado com molho Sobrecoxa ao molho Ovo mexido Batata-doce assada Lentilha	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca Farofa Panqueca de frango Picadinho bovino Bolinho de peixe assado Aipim Vagem refogada Abobrinha verde	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão preto Farofa Macarrão Frango ao molho com milho e ervilha Moida turbinada Chuchu refogado Couve-flor e brócolis refogados Purê de batata
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Granola salgada Pepino	Alface Beterraba cozida Milho Ovo cozido Vagem	Alface Tomate Cenoura cozida Couve-flor Picles	Alface Beterraba crua Pepino Ervilha Melão	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba cozida Salada de frutas
Suco integral	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa	Laranja e maçã	Mamão e pera - Gelatina	Banana e pera	Melão e maçã - Gelatina	Gelatina

**Itens em vermelho não são
oferecidos para Educação Infantil!**

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal AGOSTO

Matriarca lanchonete e restaurante



17/08 a 21/08	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Bolonesa Frango grelhado Ovo mexido Batata sauté Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Frango com molho Carne de panela Polenta cremosa Creme de milho Cenoura com alho-poró Brócolis refogado	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto Farofa Peixe refogado Frango assado Lasanha de carne Aipim Molho ao sugo Legumes grelhados	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca Farofa Macarrão Picadinho bovino com batatas Mix de carnes grelhadas Ovo mexido com legumes Lentilha Purê de abóboras	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Frango grelhado Estrogonofe de carne Molho ao sugo Vagem refogada Batata palha
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba crua Pepino	Alface Beterraba cozida Grão-de-bico e vinagrete Picles Melancia	Alface Tomate Cenoura cozida Vagem Couve verde	Alface Beterraba crua Pepino Couve-flor Abacaxi	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Milho
Suco integral	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maça e mamão	Gelatina - Melancia	Banana e maçã	Gelatina - abacaxi e caqui	Bolinho de cacau

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal AGOSTO

Matriarca lanchonete e restaurante



24/08 a 28/08	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Carne de panela Frango grelhado Omelete de forno Abobrinha refogada Batata refogada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Nhoque ao sugo Sobrecoxa de frango ao molho Moida turbinada Bolinho de peixe assado Mix de legumes Couve verde	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto Farofa Macarrão Suíno grelhado Picadinho bovino Ovo mexido Brócolis refogado Lentilha	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca Farofa Frango com molho Carne bovina em tiras Polenta cremosa Batata-doce assada Legumes gratinados Couve-flor	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Frango assado Panqueca de carne Molho quatro queijos Cabotia assada com alecrim Ovo grelhado
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Pepino Laranja	Alface Beterraba cozida Ervilha Chuchu com cebolinha Melão	Alface Tomate Cenoura cozida Vagem Milho	Alface Beterraba crua Pepino Ovo cozido Melancia	Alface Tomate Cenoura crua Picles Mix de sementes
Suco integral	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa	Banana e maçã	Gelatina - Melão e mamão	Laranja e pera	Gelatina - Melancia	Gelatina

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal AGOSTO

Matriarca lanchonete e restaurante



31/08	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Bolonhesa Frango grelhado Ovo mexido Macarrão Mix de legumes Batata rústica				
Opções frias	Alface Tomate Cenoura cozida Beterraba crua Milho				
Suco integral	Laranja				
Sobremesa	Melancia e maçã				

**Itens em vermelho não são
oferecidos para Educação Infantil!**

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471