



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal SETEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



01/09 A 04/09	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes		Arroz parboilizado Arroz integral Feijão vermelho Farofa Torta de legumes Sobrecoca de frango assada Picadinho bovino Feijoadinha Vagem refogada Batata doce	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Peixe empanado Frango cremoso ao molho Macarrão Brócolis ao alho Lentilha Ovo mexido	Arroz parboilizado Risotinho Feijão Carioca Farofa Suíno grelhado Panqueca de carne Carne de panela Legumes e molho branco Peru e aipim Abobrinha refogada	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Frango empanado Ovo grelhado Moida turbinada Molho ao sugo Batata rústica Cabotiá assada
Opções frias		Alface Brócolis Pepino Beterraba cozida Manga	Alface Tomate Cenoura cozida Repolho Couve verde	Alface Beterraba cozida Pepino agri-doce Milho Melão	Alface Cenoura crua Couve flor Vagem Tomate
Suco integral		Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa		Gelatina	Maçã e mamão	Laranja e melão	Pudim de chocolate

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal SETEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



07/09 a 11/09	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	FERIADO NACIONAL	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Carne de panela Frango grelhado Molho quatro queijos Aipim Brócolis ao vapor Cenoura com alho-poró	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão vermelho Farofa Macarrão Suíno assado com molho Sobrecoxa ao molho Bolinho de peixe Couve verde Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca Farofa Lasanha de carne Carne de panela Aipim Legumes ao molho vermelho Batata doce assada Repolho refogado	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão preto Farofa Macarrão Estrogonofe de carne Frango grelhado Vagem refogada Purê de aboboras Batata palha
Opções frias		Alface Beterraba cozida Vinagrete feijão branco Ovo cozido Melão	Alface Tomate Cenoura cozida Couve flor Picles	Alface Beterraba crua Pepino Ervilha Ovo cozido	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba cozida Salada de frutas
Suco integral		Laranja	Uva	Laranja	Uva
Sobremesa		Gelatina	Banana e pera	Gelatina	Melão e maçã

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

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal SETEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



14/09 a 18/09	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Opções quentes	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Bolonhesa Frango grelhado Ovo mexido Batata solté Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Frango com molho Carne de panela Polenta cremosa Torta de legumes Cenoura com alho poró Brócolis refogado	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto Farofa Peixe ao molho vermelho Frango assado Nhoque ao sugo Aipim assado Vagem refogada Legumes grelhados	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão Carioca Farofa Macarrão Picadinho bovino c batatas Mix de carnes grelhadas Feijoadinha Lentilha Purê de abóboras	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Frango grelhado Moída turbinada Ovo grelhado Molho ao sugo Creme de milho
Opções frias	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba crua Pepino	Alface Beterraba cozida Grão de bico Manga Vinagrete	Alface Tomate Cenoura cozida Couve flor Ovo cozido	Alface Beterraba crua Pepino Ervilha Laranja	Alface Tomate Cenoura crua Brócolis Milho
Suco integral	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Maçã e mamão	Gelatina - Manga	Banana e maçã	Melancia	Gelatina

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

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal SETEMBRO

Matriarca lanchonete e restaurante



21/09 a 25/09	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 Sobrecosta de frango molho Moída 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	Laranja e mamão	Gelatina - Melancia	Salada de fruta

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471



F.A. ASSESSORIA

Cardápio mensal SETEMBRO

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 Brócolis ao alho	Arroz parboilizado Risotinho Feijão Carioca Farofa Frango com molho Carne em tiras Nhoque ao sugo Aipim Vagem refogada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão Carioca Farofa Feijoadinha Macarrão Peixe empanado Picadinho bovino com batatas Ovo grelhado Chuchu refogado		
Opções frias	Alface Tomate Cenoura cozida Beterraba crua Milho	Alface Beterraba cozida Pepino Repolho roxo Laranja	Alface Tomate Pepino Cenoura crua Couve flor		
Suco integral	Laranja	Uva	Uva		
Sobremesa	Maçã e banana	Gelatina	Melão e laranja		

Itens em vermelho não são oferecidos para Educação Infantil!

Nutr. Me. Fernanda Ayala CRN10:9471