



ALMOÇO | Free Soul Food | MARÇO

04/03/2024	seg	Salada	Arroz	Feijão	Creme de espinafre	Isca de carne acebolada	Fruta
05/03/2024	ter	Salada	Arroz	Feijão	Jardineira de legumes	Croquete de carne assada	Fruta
06/03/2024	qua	Salada	Arroz	Feijão	Polenta cremosa	Lombo em cubos ao sugo nutritivo	Fruta
07/03/2024	qui	Salada	Arroz	Feijão	Legumes salteados	Escondidinho de frango	Fruta
08/03/2024	sex	Salada			Batata palito assada	Macarrão ao sugo nutritivo / Hamburguinho de frango com aveia	Fruta
11/03/2024	seg	Salada	Arroz	Feijão	Purê de abóbora	Filé de frango em tiras com tomate	Fruta
12/03/2024	ter	Salada	Arroz	Feijão	Chuchu refogado	Panqueca de carne ao sugo	Fruta
13/03/2024	qua	Salada	Arroz	Feijão preto	Farofa de legumes	Sobrecoxa assada	Fruta
14/03/2024	qui	Salada			Farofa de banana	Feijoada com lombo	Fruta
15/03/2024	sex	Salada			Batata doce assada	Macarrão ao molho branco nutritivo, brócolis ao alho / Carne assada	Fruta
18/03/2024	seg		Arroz	Feijão	Purê de batatas	Quibe de carne assado com molho de tomate	Fruta
19/03/2024	ter	Salada	Arroz	Feijão	Batata palito assada	Estrogonofe de frango	Fruta
20/03/2024	qua	Salada	Arroz	Feijão preto	Farofa de banana	Carne cozida com cenoura	Fruta
21/03/2024	qui	Salada			Abobrinha refogada	Macarrão alho e azeite / Frango desfiado com milho ao sugo nutritivo	Fruta
22/03/2024	sex	Salada	Arroz	Feijão	Brócolis refogado	Porpetta de grão de bico recheada com queijo	Fruta
25/03/2024	seg	Salada	Arroz	Feijão	Creme de espinafre	Frango assado	Fruta
26/03/2024	ter	Salada	Arroz	Feijão	Seleta de legumes	Carne de panela	Fruta
27/03/2024	qua	Salada	Arroz	Feijão	Farofa de legumes	Lombo assado ao molho de laranja	Fruta
28/03/2024	qui	Salada			Batata doce assada	Macarrão a bolonhesa	Fruta