

<b>ALMOÇO - Cardápio 1 – CEFET/RJ MARACANÃ</b>				
<b>Segunda-feira</b> (17/03/2025)	<b>Terça-feira</b> (18/03/2025)	<b>Quarta-feira</b> (19/03/2025)	<b>Quinta-feira</b> (20/03/2025)	<b>Sexta-feira</b> (21/03/2025)
Picadinho de carne Proteína de soja ao molho de tomate Farofa de alho e cebola Couve crua com molho de limão Abóbora ralada Banana Prata Suco de acerola	Pernil suíno ao molho barbecue Omelete com legumes no forno Abobrinha ao alho com cebolinha Mix de folhas Batata doce com orégano Goiabada Suco de abacaxi	Almôndega ao sugo Quibe de PTS e berinjela Purê de inhame Alface lisa com alho poró Tomate Salada de frutas (maçã, banana, mamão e suco de laranja) Suco de manga	Filé de peixe frito no forno com molho de tomate Moqueca de banana da terra e grão de bico Pirão Alface crespa com rúcula Beterraba ralada Tangerina Suco de uva	Estrogonofe de frango Estrogonofe de legumes com grão de bico Batata sauté com salsa Alface roxa Pepino com molho de limão e hortelã Melancia Suco de caju
<b>Segunda-feira</b> (24/03/2025)	<b>Terça-feira</b> (25/03/2025)	<b>Quarta-feira</b> (26/03/2025)	<b>Quinta-feira</b> (27/03/2025)	<b>Sexta-feira</b> (28/03/2025)
Sobrecoxa de frango assada com molho de quiabo Bolinho de feijão com vegetais Creme de espinafre Alface crespa com manga Pepino Melão Suco de abacaxi	Filé de peixe à milanesa Quiche de ervilha Chuchu sauté Rúcula com cebola roxa Beterraba cozida Maçã Suco de caju	Mignon suíno ao molho de ervas Tomate recheado com creme de ervilha Quibebe Acelga ao vinagrete Batata cozida com tomilho Pudim de baunilha com calda de caramelo Suco de uva	Carne assada Almôndega de soja ao sugo Talhaçim ao alho e óleo Alface roxa e salsinha Cenoura ralada Trio de frutas (banana, maçã e mamão) Suco de manga	Panqueca de frango ao sugo Bobó de grão de bico Couve refogada Chicória Repolho bicolor (verde e roxo) Laranja Suco de goiaba
<b>Segunda-feira</b> (31/03/2025)	<b>Terça-feira</b> (01/04/2025)	<b>Quarta-feira</b> (02/04/2025)	<b>Quinta-feira</b> (03/04/2025)	<b>Sexta-feira</b> (04/04/2025)
Filé de peixe a escabeche Lasanha de berinjela com feijão branco Purê de inhame Acelga Tomate com pepino e tomilho Tangerina Suco de maracujá	Carne moída ao sugo Hamburguer de grão de bico Macarrão Parafuso ao alho e óleo Mix de folhas Carpaccio de abobrinha com molho agridoce Salada de frutas (maçã, banana, mamão e suco de laranja) Suco de manga	File de frango acebolado Batata com PTS Chuchu gratinado Rúcula com alface lisa Abóbora ralada Maçã Suco de caju	Isca suína ao molho de laranja Caçarola de feijão branco Ratatouille Alface roxa Cenoura cozida Banana Suco de acerola	Frango xadrez Abobrinha recheada com lentilha Beterraba cozida com salsa Alface crespa com tomate Batata doce Manjar Suco de goiaba