

**ALMOÇO - Cardápio 1 – CEFET/RJ MARACANÃ**

<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 batata Alface lisa com alho poró Tomate Salada de frutas (maçã, banana, mamão e suco de laranja) Suco de manga	Filé de peixe assado 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 Doce de banana Suco de uva	Carne assada Almôndega de soja ao sugo Talharim ao alho e óleo Alface roxa e salsinha Cenoura ralada Trio de frutas (banana, maçã e mamão) Suco de manga	Fricassé de frango 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)
Fechado	Filé de peixe a escabeche  Lasanha de berinjela com feijão branco  Purê de inhame  Acelga  Tomate com pepino e tomilho  Salada de frutas (maçã, banana, mamão e suco de laranja)  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 agri-doce  Melancia  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

**ALMOÇO - Cardápio 1 – CEFET/RJ MARACANÃ**

<b>Segunda-feira</b> (07/04/2025)	<b>Terça-feira</b> (08/04/2025)	<b>Quarta-feira</b> (09/04/2025)	<b>Quinta-feira</b> (10/04/2025)	<b>Sexta-feira</b> (11/04/2025)
Isca de frango ao molho de mostarda  Fricassé de grão de bico  Couve refogada  Rúcula e alface crespa  Repolho roxo  Laranja  Suco de goiaba	Hamburguer  Hamburguer de lentilha e aveia  Creme de milho  Couve crua com laranja  Beterraba cozida  Melancia  Suco de tangerina	Sobrecoxa assada ao molho de ervas  Panqueca de espinafre com grão de bico  Abobrinha ao pomodoro  Mix de folhas  Abóbora ralada  Banana  Suco de goiaba	Carne moída  Quibe de forno com PTS  Abóbora com salsa  Agrião com cebola roxa  Seleta de legumes (batata, cenoura e chuchu)  Arroz doce  Suco de caju	Lombo suíno ao molho  Abobrinha com PTS  Farofa de banana  Alface roxa com gergelim  Vinagrete  Salada de frutas (maçã, banana, mamão e suco de laranja)  Suco de abacaxi

