



## O QUE TEM PARA O ALMOÇO HOJE?

### **Carnes**

Almôndegas  
Bife à milanesa  
Bife grelhado  
Bife grelhado com vinagrete  
Camarão ensopado  
Carne (picadinho)  
Carne de forno (mostarda)  
Carne de panela  
Carne moída com alho  
Carne moída (bolonhesa)  
Costela de boi no forno  
Costela suína no forno  
Costelinha suína frita  
Estrogonofe de carne  
Estrogonofe de frango  
Filé ao molho madeira  
Filé mignon grelhado  
Frango assado com batatas  
Frango ensopado  
Frango grelhado (peito)  
Longo de porco no forno  
Peixe - caldeirada  
Peixe desfiado  
Peixe frito  
Peixe grelhado (alcaparras)  
Peixe recheado com farofa

### **Acompanhamentos**

Arroz branco  
Arroz com banana  
Arroz frito com cenoura  
Arroz integral  
Bolinho de arroz  
Polenta

### **Saladas**

Agrião  
Alface  
Cenoura ralada  
Couve manteiga picada  
Pepino  
Radiche com alho  
Repolho ralado  
Rúcula  
Tomate  
Tomate com cebola  
Tomate com salsinha  
Verdes diversos  
Vinagrete

### **Legumes cozidos**

Aipim  
Batata souté  
Cenoura  
Chuchu  
Couve manteiga  
Couve-flor  
Ervilha  
Mandioquinha  
Puré de batata  
Puré de mandioquinha  
Vagem

### **Pratos únicos**

Cozido  
Feijão  
Lasanha a bolonhesa  
Lasanha de berinjela  
Macarrão a bolonhesa  
Macarrão ao funghi  
Macarrão com queijos  
Risoto de abobrinha  
Risoto de alho poro  
Risoto de camarão  
Risoto de frango

### **Sucos**

Abacaxi  
Abacaxi - casca  
Frutas  
Laranja  
Laranjada  
Limão  
Manga  
Maracujá  
Tangerina  
Uva

### **Mistura para suco**

Capim-limão  
Erva cidreira  
Gengibre  
Hortelã