

1ª SEMANA DE Março

2ª
DE março

SEMANA

<u>Segunda-feira</u> <u>02/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>03/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>04/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>05/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>06/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto;</u> Prato Principal: panqueca de frango Opção Vegetariana: -Proteína c/ abobrinha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: creme de milho Saladas: Mista verde/ pepino/ cenoura ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Banana Suco: Morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: pastel de carne Opção Vegetariana: -Proteína c/ vagem ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: repolho com couve Saladas: Mista verde / tomate c/ temp. verde/ beterraba ral <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Pudim Suco: Pêssego	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Peixe à escabeche Opção Vegetariana: -Almôndega de proteína ao molho vermelho ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: parafuso ao alho e óleo Saladas: Alface c/ repolho/ pepino/ cenoura c/ couve flor <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Laranja Suco: Limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango (peito) c/ molho branco Opção Vegetariana: -Proteína c/ milho e ervilha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Batata ao murro Saladas: Mista verde/ chuchu/ beterraba ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Tangerina	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão de Cor</u> Prato Principal: Carré suíno c/ molho barbecue acebolado Opção Vegetariana: -Proteína c/ brócolis ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: abóbora á dorê Saladas: Alface c/ repolho/ tomate e cebola/ pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Maçã Suco: Abacaxi
<u>Segunda-feira</u> <u>02/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>03/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>04/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>05/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>06/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Suíno picado c/ molho vermelho Opção Vegetariana: Proteína c/ couve-flor ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: farofa rica Saladas: Alface/ beterraba <u>Cozida c/ couve flor</u> <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Banana Suco: Maracujá	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne vermelha c/ batata Opção Vegetariana: Proteína c/ berinjela ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: espaguete c/ molho vermelho Saladas: Alface/ repolho/ cenoura ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Pudim Suco: Laranja	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango c/ osso assado Opção Vegetariana: Proteína c/ repolho ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Polenta Saladas: Mista verde/ pepino/ cenoura cozida <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Laranja Suco: Morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne moída c/ couve Opção Vegetariana: Proteína c/ pimentões ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Legumes à caponata Saladas: Mista verde/ repolho roxo e branco c/ temp. verde <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão de Cor</u> Prato Principal: Peixe assado Opção Vegetariana: Proteína c/ batata palha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Purê pizzaiolo Saladas: Mista verde/ cenoura c/ vagem <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Maçã Suco: Tangerina
<u>Segunda-feira</u> <u>09/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>10/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>11/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>12/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>13/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne moída refogada Opção Vegetariana: Proteína c/ batata ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: repolho gratinado Saladas: Mista verde/ pepino/ cenoura ralada c/ vagem <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne vermelha colorida Opção Vegetariana: Proteína c/ berinjela ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Couve á mineira Saladas: Mista verde / repolho c/ temp. verde/ beterraba ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Laranja Suco: Pêssego	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango c/ osso empanado Opção Vegetariana: Yakissoba vegetariano ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Purê de batatas Saladas: Alface c/ repolho/ pepino/ beterraba cozida <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Pudim Suco: Limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão de Cor</u> Prato Principal: Suíno picado c/ molho ferrugem Opção Vegetariana: Proteína c/ vagem ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Suflê de abóbora Saladas: Alface/ repolho roxo/ cenoura ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Abacaxi	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango s/ osso c/ molho pesto Opção Vegetariana: Proteína c/ couve ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Polenta Saladas: Mista verde/ pepino/ brócolis <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Banana Suco:
<u>Segunda-feira</u> <u>09/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>10/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>11/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>12/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>13/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carré suíno acebolado Opção Vegetariana: Proteína c/ brócolis ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Polenta Saladas: Alface/ beterraba ralada/ repolho branco <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Maracujá	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne moída c/ legumes Opção Vegetariana: Proteína c/ milho e ervilha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Batata doce caramelada Saladas: Alface c/ repolho roxo/ pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Laranja Suco: Laranja	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Fricassê (peito) Opção Vegetariana: Proteína c/ repolho ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Batata crocante Saladas: Mista verde/ cenoura ralada c/ vagem <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Pudim Suco: Morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Peixe c/ pimentões Opção Vegetariana: Proteína c/ couve ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: bolinho de arroz Saladas: Mista verde/ pepino/ beterraba ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Banana Suco: Limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão de Cor</u> Prato Principal: Frango c/ osso c/ ervas Opção Vegetariana: Proteína c/ abobrinha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Farofa rica Saladas: Mista verde/ tomate c/ cebola <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Tangerina

3ª SEMANA DE março

<u>Segunda-feira</u> <u>16/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>17/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>18/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>19/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>20/03/2020</u>
---	---	--	--	---

Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne moída colorida Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ batata doce ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Batata crocante Saladas: Mista verde/ repolho roxo/ cenoura ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Maçã Suco: Morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango (peito) xadrez Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ couve-flor ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Massa à primavera Saladas: Mista verde / repolho c/ temp. verde/ chuchu <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Pudim Suco: Pêssego	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carré suíno com barbecue Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ brócolis ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Quibebe Saladas: Alface c/ repolho/ cenoura ralada c/ vagem <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Banana Suco: Limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango c/ osso assado Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ couve ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Polenta parmegiana Saladas: Mista verde/ pepino/ beterraba cozida <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Tangerina	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão de Cor</u> Prato Principal: Carne vermelha à caponara Opção Vegetariana: Proteína c/ cenoura ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Purê c/ molho vermelho Saladas: Alface/ tomate c/ cebola e pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Laranja Suco: Abacaxi
<u>Segunda-feira</u> <u>16/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>17/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>18/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>19/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>20/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango escabelado (peito) Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ cenoura ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Couve à mineira Saladas: Alface/ beterraba Cozida c/ couve flor <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Maçã Suco: Maracujá	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne vermelha c/ couve Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ repolho ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Batata doce c/ tomate Saladas: Alface/ pepino/ chuchu c/ vagem e ervilha <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Pudim Suco: Laranja	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Frango c osso c/ molho vermelho Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ brócolis ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Polenta Saladas: Mista verde/ pepino/ beterraba ralada <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Banana Suco: Morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne moída á primavera Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ vagem ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Massa na manteiga c/ tempero verde Saladas: Mista verde/ repolho roxo e branco/ pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Gelatina Suco: Limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão de Cor</u> Prato Principal: suíno ao cubos Opção Vegetariana: <u>Proteína c/ colorida ou</u> <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: legumes ao molho branco Saladas: Mista verde/ cenoura c/ vagem <u>Vinagrete</u> Sobremesa: Laranja Suco: Tangerina

<u>Segunda-feira</u> <u>23/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>24/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>25/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>26/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>27/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Salsichão Opção Vegetariana: refogado de proteína ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: espaguete c/ molho vermelho Saladas: Mista verde/cenoura cozida/repolho <u>Vinagrete</u> Sobremesa: maçã Suco: uva	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Suíno ao cubos c/ cenoura e ervilha Opção Vegetariana: proteína xadrez ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: batata doce caramelada Saladas: Alface/repolho roxo/tomate <u>Vinagrete</u> Sobremesa: banana Suco: laranja	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: peixe assado Opção Vegetariana: Strognoff de proteína de soja ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: Purê de batatas Saladas: Mista Verde/beterraba cozida/pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: gelatina de uva Suco: morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: frango s/ osso c/ molho de mostarda Opção Vegetariana:proteína c/ abobrinha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: abóbora c/ molho vermelho e tempero verde Saladas: Alface c/ laranja/repolho/chuchu c/ tomate <u>Vinagrete</u> Sobremesa: pudim de caramelo c/ coco Suco: limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne vermelha c/ milho e ervilha Opção Vegetariana: proteína c/ vagem ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: repolho diferente Saladas: Mista verde/cenoura cozida/pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: laranja Suco: maracujá
<u>Segunda-feira</u> <u>23/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>24/03/2020</u>	<u>Quarta-feira</u> <u>25/03/2020</u>	<u>Quinta-feira</u> <u>26/03/2020</u>	<u>Sexta-feira</u> <u>27/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: carré suíno Opção Vegetariana: Proteína c/ couve-flor ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: espaguete ao creme de abóbora Saladas: Alface/beterraba cozida/pepino <u>Vinagrete</u> Sobremesa: maçã Suco: uva	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Salsichão Opção Vegetariana: proteína c/ couve ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: batata ao murro Saladas: Mista verde/cenoura ralada/ chuchu <u>Vinagrete</u> Sobremesa: banana Suco: laranja	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: frango (peito) refogado Opção Vegetariana: proteína c/ brócolis ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: creme de milho Saladas: Alface/batata c/tempero verde/tomate <u>Vinagrete</u> Sobremesa: gelatina de uva Suco: morango	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne vermelha c/ molho ferrugem Opção Vegetariana: proteína c/ cenoura e ervilhas ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: farofa de banana Saladas: Mista verde/pepino/abóbora com tempero verde <u>Vinagrete</u> Sobremesa: pudim Suco: limão	Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: peixe assado Opção Vegetariana: Proteína c/ batata palha ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: cenoura c/ ervilha na manteiga Saladas: Alface/beterraba cozida/chuchu <u>Vinagrete</u> Sobremesa: laranja Suco: maracujá

<u>Segunda-feira</u> <u>30/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>31/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Carne moída c/ ovo e tempero verde Opção Vegetariana: proteína c/ batata boce ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição salada de macarrão (milho, ervilha, cenoura e tempero verde) Saladas: Mista verde/pepino/repolho c/ tomate <u>Vinagrete</u>	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: Peixe á portuguesa Opção Vegetariana: proteína c/ cenoura e cebola caramelada ou <u>Ovos cozidos</u> Guarnição: purê de batatas Saladas: Alface/ beterraba cozida/repolho <u>Vinagrete</u> Sobremesa: pudim de baunilha

Sobremesa: <u>laranja</u> Suco: <u>abacaxi</u> Suco:	<u>c/ granulado</u> Suco: <u>laranja</u>
---	--

<u>Segunda-feira</u> <u>30/03/2020</u>	<u>Terça-feira</u> <u>31/03/2020</u>
Acompanhamentos: <u>Arroz Parborizado</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: <u>frango empanado</u> Opção Vegetariana: <u>proteína c/milho e ervilha</u> Guarnição: <u>polenta c/molho branco</u> Saladas: <u>Alface/ abóbora c/ tempero verde/ tomate</u> <u>Vinagrete</u> Sobremesa: <u>laranja</u> Suco: <u>abacaxi</u>	Acompanhamentos: <u>Arroz Branco</u> <u>Arroz Integral</u> <u>Feijão Preto</u> Prato Principal: <u>Carne moída á primavera</u> Opção Vegetariana: <u>proteína xadrez</u> Guarnição: <u>quibebe</u> Saladas: <u>Mista verde/ cenoura cozida c/ervilha/repolho</u> <u>Vinagrete</u> Sobremesa: <u>pudim de baunilha c/ granulado</u> Suco: <u>laranja</u>

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES DE MARÇO/2020
R.U. UNIPAMPA-BAGÉ

Prato Principal:

Carne bovina

- Pastel de carne: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde e massa de pastel;
- Carne c/ batatas: carne bovina, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde e batata;
- Carne moída c/ couve: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano e couve;
- Carne moída refogada: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde;
- Carne vermelha colorida: carne bovina, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde e cenoura e couve;
- Carne moída c/ legumes: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde, cenoura, couve-flor e vagem;
- Carne moída colorida: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde e cenoura e couve;
- Carne vermelha á caponara: carne bovina, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde e cenoura e ervilha;
- Carne vermelha c/ couve: carne bovina, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano e couve;
- Carne moída á primavera: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde, cenoura, milho e ervilha;
- Carne vermelha c/ milho e ervilha: bovina, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde, cenoura, milho e ervilha;
- Carne vermelha c/ molho ferrugem: carne bovina, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano e tempero verde;
- Carne moída c/ ovo e tempero verde: carne bovina moída, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, tempero verde e ovo;

Frango

Com osso

- Frango c/ osso empanado: coxa e sobrecoxa, sal, pimenta, alho, orégano e farinha de milho;
- Franco c/ osso e ervas finas: frango c/ osso, sal, pimenta, orégano e alho;
- Frango c/ osso assado: frango c/ osso, sal, pimenta e alho;
- Frango c/ osso e molho vermelho: frango c/ osso, sal, pimenta e alho e molho vermelho;

Peito

- Panqueca de frango: Massa: farinha, óleo, leite, ovo e sal ; molho:peito de frango, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, extrato de tomate e tempero verde;
- Frango ao molho branco: peito de frango, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, extrato de tomate, tempero verde, farinha de trigo, leite, cebola e margarina;
- Fricasse: peito de frango, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, farinha de trigo e milho;
- Frango xadrez: peito de frango, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão verde, vermelho e amarelo, tomate, shoyu e tempero verde;
- Frango escabelado: peito de frango, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, farinha de trigo, água, creme de leite e batata palha;
- Frango refogado: peito de frango, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano e tempero verde;

Sem osso

- Frango s/ osso ao pesto: frango s/osso , óleo, alho, sal, orégano e manjericão;

- Frango s/ osso com mostarda: frango s/osso , óleo, alho, sal, orégano e mostarda;

Peixe

- Peixe á escabeche: filé de peixe, óleo, alho, sal, pimenta, orégano, extrato de tomate, tomate, batata, cebola e pimentão;
- Peixe assado: filé de peixe, óleo, alho, sal, pimenta, orégano, tomate, cebola, pimentão verde, vermelho e amarelo;
- Peixe c/ pimentões: filé de peixe, óleo, alho, sal, pimenta, orégano, tomate, cebola, pimentão verde, vermelho e amarelo;
- Peixe c/ molho bechamel: filé de peixe, óleo, alho, sal, pimenta, orégano, cebola, farinha de trigo, margarina, leite;
- Peixe á portuguesa: filé de peixe, óleo, alho, sal, pimenta, orégano, extrato de tomate, tomate, batata, cebola, pimentão vermelho e tempero verde.

Suíno

- Carré ao molho barbecue: Carré suíno, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, farinha de trigo, shoyu e extrato de tomate;
- Suíno picado c/ molho vermelho: pernil suíno picado, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, extrato de tomate e tomate;
- Carré acebolado: Carré suíno, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano;
- Suíno picado c/ molho ferrugem: pernil suíno picado, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano e tempero verde;
- Suíno ao cubos: pernil suíno picado, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, orégano;
- Suíno ao cubos com cenoura e ervilha: pernil suíno picado, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano, cenoura e ervilhas;
- Carré suíno: Carré suíno, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, pimentão, orégano;

Salsichão

- Salsichão: salsichão e água.

Guarnição

- Creme de milho: Leite, milho verde, margarina, cebola, farinha de trigo, óleo e sal;
- Repolho c/ couve: couve, repolho, óleo, alho, sal, orégano e pimenta;
- Parafuso ao alho e óleo: Massa parafuso, água, óleo, alho, sal e orégano;
- Batata ao murro: Batata, azeite, sal grosso, alecrin;
- Abóbora á dorê: abóbora cabotiá, água , óleo, orégano e sal;
- Farofa rica: farinha de mandioca, cebola, óleo, alho, sal, pimenta, cenoura, couve, milho e ervilha;
- Espaguete c/ molho vermelho: Espaguete, água, sal, pimenta, orégano, extrato de tomate, tomate e tempero verde;
- Polenta: farinha de milho, água, alho, óleo, cebola, sal e pimenta;
- Legumes á caponara: cenoura, batata, vagem, milho, ervilha, sal, pimenta, molho vermelho, orégano, tempero verde
- ✓ Purê á pizzaiolo: batata em flocos, água, sal, pimenta, orégano, extrato de tomate, pimentão vermelho, verde e amarelo, tomate e tempero verde;
- Repolho gratinado: repolho, cebola, óleo, alho, tomate, creme de leite, queijo ralado e sal;
- Couve á mineira: couve, óleo, alho, sal, orégano e pimenta;
- Purê de batatas: batata em flocos, água, sal, pimenta e orégano;
- Suflê de abóbora: abóbora,água, ovos, cebola, sal e óleo
- Batata crocante: batata inglesa miúda cozida, sal, pimenta e orégano;
- Massa á primavera: espaguete, água, óleo, cebola, alho, sal, orégano, cenoura, vagem, milho e ervilha;
- Quibebe: abóbora, cebola, alho, óleo, sal, pimenta e farinha de milho;
- Polenta á parmegiana: farinha de milho, água, alho, óleo, cebola, extrato de tomate, pimentão vermelho, queijo ralado, sal e pimenta;
- Purê de batatas c/ molho vermelho: batata em flocos, água, sal, extrato de tomate, tomate, pimenta e orégano;
- Batata doce c/ tomate: batata doce, água, tomate, sal, pimenta e orégano;
- Espaguete na manteiga c/tempero verde: espaguete, água, óleo, manteiga, sal e tempero verde;
- Legumes ao molho branco: batata, abóbora, vagem, cebola, farinha de trigo, margarina, leite, sal e tempero verde;
- Batata doce caramelada: batata doce, água e açúcar;
- Batata palha: batata palha
- Abóbora c/ molho vermelho e tempero verde: abóbora cabotiá, água , óleo, orégano e sal, extrato de tomate, tomate e tempero verde;
- Repolho diferente: repolho, cebola, alho, tomate, tempero verde, farinha de trigo, margarina, leite, ovos e sal;
- Espaguete c/ molho de abóbora: espaguete, água, abóbora, óleo, cebola, creme de leite, queijo ralado, sal e tempero verde;
- Farofa de banana: banana, farinha de mandioca, margarina, cebola e sal;
- Cenoura e ervilha na manteiga: cenoura, água, ervilha, manteiga, sal e orégano;
- Salada de macarrão: macarrão parafuso, água, milho, ervilha, cenoura, ovo, óleo, sal e tempero verde;
- Polenta c/ molho branco: farinha de milho, água, alho, óleo, farinha de trigo, margarina, leite e sal;

Opção vegetariana

- Proteína c/ abobrinha: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e abobrinha italiana;
- Proteína c/ vagem: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e vagem;
- Almôndega de proteína de soja: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, ovo, farinha de trigo, orégano, extrato de tomate, tomate e tempero verde.
- Proteína c/ milho e ervilha: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde, milho e ervilha;
- Proteína c/ brócolis: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e brócolis;
- Proteína c/ couve-flor: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e couve-flor;
- Proteína c/ berinjela: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e berinjela;
- Proteína c/ repolho: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e repolho;
- Proteína c/ pimentões: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, amarelo, vermelho e tempero verde;
- Proteína c/ batata palha: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e batata palha;
- Proteína c/ batata: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e batata inglesa;

- proteína c/ batata doce: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e batata doce;
- proteína c/ couve: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e couve;
- proteína c/ abóbora: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e abóbora cabotiá;
- Proteína c/ cenoura: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde e cenoura;
- Proteína colorida: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, tempero verde, couve e cenoura;
- Proteína xadrez: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, pimentão vermelho , pimentão amarelo e tempero verde;
- ✓ Refogado de proteína: proteína de soja, água, sal, pimenta, orégano, extrato de tomate, pimentão vermelho, tomate e tempero verde;

- Proteína yakissoba: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde e água;
- Estrogonoff de proteína: proteína de soja, água, sal, pimenta, orégano, extrato de tomate, pimentão vermelho, tomate , creme de leite, farinha de trigo e tempero verde;
- Proteína c/ cenoura e cebola caramelada: proteína de soja, óleo, cebola, sal, alho, pimenta, pimentão verde, cenoura e açúcar;