

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>
<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Parborizado Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Carne moída colorida <b>Opção Vegetariana:</b> Proteína c/ batata doce ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> Batata crocante <b>Saladas:</b> Mista verde/ repolho roxo/ cenoura ralada Vinagrete <b>Sobremesa:</b> Maçã <b>Suco:</b> Morango	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Frango (peito) xadrez <b>Opção Vegetariana:</b> Proteína c/ couve-flor ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> Massa à primavera <b>Saladas:</b> Mista verde / repolho c/ temp. verde/ chuchu Vinagrete <b>Sobremesa:</b> Pudim <b>Suco:</b> Pêssego	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Parborizado Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Carré suíno com barbecue <b>Opção Vegetariana:</b> Proteína c/ brócolis ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> Quibebe <b>Saladas:</b> Alface c/ repolho/ cenoura ralada c/ vagem Vinagrete <b>Sobremesa:</b> Banana <b>Suco:</b> Limão	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Frango c/ osso assado <b>Opção Vegetariana:</b> Proteína c/ couve ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> Polenta parmegiana <b>Saladas:</b> Mista verde/ pepino/ beterraba cozida Vinagrete <b>Sobremesa:</b> Gelatina <b>Suco:</b> Tangerina	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Parborizado Arroz Integral Feijão de Cor <b>Prato Principal:</b> Carne vermelha à caponara <b>Opção Vegetariana:</b> Proteína c/ cenoura ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> Purê c/ molho vermelho <b>Saladas:</b> Alface/ tomate c/ cebola e pepino Vinagrete <b>Sobremesa:</b> Laranja <b>Suco:</b> Abacaxi

<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>
<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Parborizado Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Salsichão <b>Opção Vegetariana:</b> refogado de proteína ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> espaguete c/ molho vermelho <b>Saladas:</b> Mista verde/cenoura cozida/repolho Vinagrete <b>Sobremesa:</b> maçã <b>Suco:</b> uva	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Suíno ao cubos c/ cenoura e ervilha <b>Opção Vegetariana:</b> proteína xadrez ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> batata doce caramelada <b>Saladas:</b> Alface/repolho roxo/tomate Vinagrete <b>Sobremesa:</b> banana <b>Suco:</b> laranja	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Parborizado Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> peixe assado <b>Opção Vegetariana:</b> Strognoff de proteína de soja ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> Purê de batatas <b>Saladas:</b> Mista Verde/beterraba cozida/pepino Vinagrete <b>Sobremesa:</b> gelatina de uva <b>Suco:</b> morango	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> frango s/ osso c/ molho de mostarda <b>Opção Vegetariana:</b> proteína c/ abobrinha ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> abóbora c/ molho vermelho e tempero verde <b>Saladas:</b> Alface c/ laranja/repolho/chuchu c/ tomate Vinagrete <b>Sobremesa:</b> pudim de caramelo c/ coco <b>Suco:</b> limão	<b>Acompanhamentos:</b> Arroz Parborizado Arroz Integral Feijão Preto <b>Prato Principal:</b> Carne vermelha c/ milho e ervilha <b>Opção Vegetariana:</b> proteína c/ vagem ou Ovos cozidos <b>Guarnição:</b> repolho diferente <b>Saladas:</b> Mista verde/cenoura cozida/pepino Vinagrete <b>Sobremesa:</b> laranja <b>Suco:</b> maracujá

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

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;
- Frango 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, alecrim;
- 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;
- Sufê 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;