CARDÁPIO SEMANA 3 OUTONO/INVERNO 2025

www.papinhadavovo.com.br

Comida de verdade é combustível para a felicidade! 🧡💚💛💜

SEGUNDA-FEIRA 05.05.2025

CREMES SEM SAL		SOPAS SEM SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Angelina	**Vó Ester**	**Vó Esperanza**	**Vó Doralice**	**Vó Júpiter**	**Vó Neusa**
Creme de batata, alho poró, cebola, alcachofra, salsinha e caldo de legumes *Opção vegetariana*	Creme de arroz, feijão preto, chuchu, tomate, abobrinha e frango	Sopa de batata, alho poró, cebola, alcachofra, salsinha e caldo de legumes *Opção vegetariana*	Sopa de arroz, feijão preto, chuchu, tomate, abobrinha e frango	Risoto de alcachofra com queijo brie e parmesão + salada do dia. *Opção vegetariana* CONTÉM LACTOSE	Arroz, feijão preto, filé de frango empanado c farinha de pão, raspas de limão e manjericão e abobrinha recheada c queijo coalho temperado + salada do dia CONTÉM GLUTEN e LACTOSE ***Opção: filé grelhado e abobrinha refogada***

TERÇA-FEIRA 06.05.2025

CREMES SEM SAL		SOPAS SEM SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Zulma	**Vó Saua**	**Vó Lina**	**Vó Clotilde**	**Vó Akiko**	**Vó Paulina**
Creme de batata, couve de Bruxelas , moyashi, cenoura, vagem e frango	Creme de milho, couve, tomate e carne	Sopa de batata, couve de Bruxelas, moyashi, cenoura, vagem e frango	Sopa de milho, couve, tomate e carne desfiada	Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas, couve de Bruxelas com vagem, moyahi e gergelim tostado + salada do dia	Arroz, barreado, farofa temperada, milho refogado + salada do dia

QUARTA-FEIRA 07.05.2025

CREMES SEM SAL		SOPAS SEM SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Artemis	**Vó Branca**	**Vó Galena**	**Vó Cipriana**	**Vó Moa**	**Vó Otávia**
Creme de feijão, berinjela, chuchu e carne	Creme de lentilha, arroz, cabotiá, batata doce e carne	Sopa de feijão, berinjela, chuchu macarrãozinho e carne moída CONTEM GLÚTEN	Sopa de lentilha, arroz, cabotiá, batata doce e carne moída	Arroz, feijão, lasanha de berinjela com carne moída + salada do dia CONTÉM OVO, GLUTEN E LACTOSE	Arroz com lentilha, pernil suíno ao vinho tinto, bolinho de batata doce c queijo mussarela e linhaça dourada + salada do dia CONTÉM LACTOSE ***Opção: batata doce c azeite***

QUINTA-FEIRA 08.05.2025

CREMES SEM SAL		SOPAS SEM SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Takio	**Vó Frida**	**Vó Evangelina**	**Vó Monica**	**Vó Zelina**	**Vó Isa**
Creme de mandioca, cenoura, cebola e tilápia	Creme de feijão bolinha, batata, acelga, molho de tomate fresco e carne	Sopa de mandioca, filé de peixe, cenoura, cebola e salsa	Sopa de feijão bolinha, batata, acelga, molho de tomate fresco e iscas de carne	Arroz, feijão, filé de tilápia a dore com molho de limão e cebolinha, purê de mandioca + salada do dia CONTÉM GLUTEN ***Opção: peixe grelhado***	Arroz, feijão bolinha, bife a parmegiana, chips de batata com orégano e acelga no azeite + salada do dia CONTÉM GLUTEN LACTOSE ***Opção: bife grelhado***

SEXTA-FEIRA 09.05.2025

CREMES SEM SAL		SOPAS SEM SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Francesca	**Vó Leonídia**	**Vó Milena**	**Vó Clarita**	**Vó Giovanna**	**Vó Olívia**
Creme de batata, tomate, abobrinha, espinafre e frango	Creme de feijão azuki, abóbora, batata cebola, cenoura e carne *Contém manteiga de amendoim*	Sopa de batata, tomate, abobrinha, espinafre, macarrãozinho e frango CONTEM GLÚTEN	Sopa de feijão azuki, abóbora, batata, cebola, cenoura e carne *Contém manteiga de amendoim*	Conchiglione com recheio de espinafre e queijo provolone ao molho de tomates frescos e filé de frango grelhado CONTÉM GLUTEN E LACTOSE **Opção**: spaguetti ao sugo	Arroz c cenoura, feijão azuki *(c abóbora e manteiga de amendoim)*, fraldinha assada c manteiga, alho e ervas, farofa de milho temperada + salada do dia*Feijão: contém manteiga de amendoim -* ***Opção****: feijão carioca*

SÁBADO 10.05.2025

CREMES SEM SAL		SOPAS SEM SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Alessandra	**Vó Josefina**	**Vó Azucena**	**Vó Marta**	**Vó Josélia**	**Vó Valéria**
Creme de feijão, inhame, brócolis, alho poró e frango	Creme de grão de bico, chuchu, tomate, agrião e carne	Sopa de feijão, inhame, brócolis, alho poró e cubos de frango	Sopa de grão de bico, chuchu, tomate, agrião macarrãozinho e carne moída CONTEM GLUTEN	Arroz, feijão, filé de frango a doré com molho de açafrão e queijo e chips de inhame + salada do dia CONTÉM GLUTEN e LACTOSE - ***Opção: file de frango grelhado***	Arroz, grão de bico com castanha e leite de coco, Nhoque de semolina com opção de molho ao sugo c vegetais (tomates, cenouras, abobrinha, beterraba, cebolas, alho e manjericão) ou molho à bolonhesa e queijo parmesão *(opcional)*, + salada do dia CONTEM OVO, GLUTEN e LACTOSE

Pedido pelo whatsapp 43-3024-0300