

Refeitório Popular

João Bosco Murta Lages

Semana de 05/10/2026 a 09/10/2026

ALMOÇO

Segunda-feira

Arroz
Feijão
Carne: Pernil em cubos ao molho
Opção de ovo: Cozidos ao molho vermelho
Opção Vegetariana: Hambúrguer de feijão
Guarnição: Canjiquinha com legumes
Salada: Mix de repolhos
Sobremesa: Doce

Terça-feira

Arroz
Feijão
Carne: Carne moída a moda
Opção de ovo: Mexidos com cenoura
Opção Vegetariana: Almôndega de grão de bico
Guarnição: Berinjela ao forno
Salada: Couve
Sobremesa: Maçã

Quarta-feira

Arroz
Feijão
Carne: Frango assado ao molho
Opção de ovo: Fritos
Opção Vegetariana: Quibe assado com berinjela e proteína de soja
Guarnição: Purê de moranga
Salada: Alface
Sobremesa: Canjica

Quinta-feira

Arroz
Feijão
Carne: Isca de fígado
Opção de ovo: Mexidos com brócolis
Opção Vegetariana: Hambúrguer de lentilha
Guarnição: Virado de jiló com ovos
Salada: Cenoura ralada
Sobremesa: Banana

Sexta-feira

Arroz
Tutu de feijão
Carne: Lombo assado ao molho de abacaxi
Opção de ovo: Cozido ao molho
Opção Vegetariana: Hambúrguer de grão de bico com moranga
Guarnição: Acelga ao alho e óleo
Salada: Vinagrete
Sobremesa: Laranja

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA**

Almoço - 11h às 14h / R\$3,00



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA