

CARDÁPIO C2

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 16 A 31/10/19



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
16 Quarta	Bife à Camões / Bife de Soja	Chuchu c/ Coentro	Simples	Preto	Chicória / Banana Cozida	Caju	Maçã
	Estrogonofe de Frango	Batata Frita	Integral	Carioca	Alface / Tomate		
	Peixe Frito		Integral	Carioca	Cenoura / Couve-flor		
17 Quinta	Lagarto Recheado / Ovos Cozidos	Quibebe	Simples	Preto	Rúcula / Alface Roxa	Manga	Banana Caramelada
	Frango Empanado	Macarrão c/ Salsão	Integral	Carioca	Quiabo / Tomate		
	Iscas Suínas Aceboladas		Integral	Carioca	Beterraba / Tabule		
18 Sexta	Lombinho Suíno / Bolinho de Soja	Couve Refogada	Simples	Simples	Mix de Folhas / Rabanete	Goiaba	Salada de Frutas
	Bife ao Molho de Champignons	Suflê de Legumes	Integral	Tutu	Chuchu / Vinagrete		
	Frango à Califórnia		Integral	Tutu	Pepino / Brócolis		
19 Sábado	FINAL DE SEMANA						
20 Domingo	FINAL DE SEMANA						
21 Segunda	Espetinho de Boi / Ovos Fritos		Simples	Preto	Agrião / Cenoura	Manga	Melancia
	Filé de Peixe à Escabeche	Farofa Rica	Arroz de Forno		Beterraba / Tomate		
	Filé de Frango Acebolado	Couve-flor à Dorê	Integral	Carioca	Alface / Beringela		
22 Terça	Frango Assado na Cerveja		Simples	Preto	Alface / Pepino	Caju	Manjar
	Bife à Pizzaiolo / Bife de Soja	Banana à Milanese	Integral	Carioca	Acelga / Maionese		
	Dobradinha	Espaguete ao Alho e Óleo	Integral	Carioca	Alho Poró / Abóbora		
23 Quarta	Lasanha Quatro Queijos / Ovos Fritos		Simples	Preto	Acelga / Brócolis	Goiaba	Mamão
	Estrogonofe de Carne	Batata Palha	Integral	Carioca	Tomate Picado / Banana Cozida		
	Linguiça Acebolada	Virado de Vagem	Integral	Carioca	Cenoura / Salada Alemã		
24 Quinta	Bife Grelhado / Ovos Mexidos		Simples	Preto	Alface / Couve-flor	Abacaxi	Mousse de Maracujá
	Costela de Boi Cozida	Polenta c/ Queijo	Arroz c/ Brócolis		Beterraba / Tomate		
	Frango à Passarinho	Aipim Ensopado	Integral	Carioca	Pepino / Baroa		
25 Sexta	Frango Assado / Picadinho de Soja	Purê de Legumes	Simples	Preto	Chicória / Alface Roxa	Acerola	Laranja
	Bife à Fricandole	Farofa	Integral	Carioca	Cenoura c/ Ervilhas / Brócolis		
	Panqueca de Carne		Integral	Carioca	Tomate / Caponata		
26 Sábado	FINAL DE SEMANA						
27 Domingo	FINAL DE SEMANA						
28 Segunda	Bife de Panela / Ovos Fritos		Simples	Preto	Agrião / Rabanete	Caju	Maçã
	Kieber de Frango	Batata a Sautê	Integral	Carioca	Alface / Tomate		
	Carne Seca c/ Abóbora	Parafuso ao Sugo	Integral	Carioca	Baroa / Pepino		
29 Terça	Frango Ensopado / Omelete		Simples	Tropeiro	Alface / Brócolis	Abacaxi	Doce de Leite
	Bife ao Molho Madeira	Quiabo Refogado	Integral	Carioca	Tomate / Abobrinha		
	Pernil Assado	Polenta Frita	Integral	Carioca	Beterraba / Caponata		
30 Quarta	Filé de Frango / Bife de Soja		Simples	Preto	Rúcula / Cenoura	Manga	Banana
	Escondidinho de Carne Moída	Farofa Rica	Integral	Carioca	Alfaces / Vinagrete		
	Lagarto Assado	Abobrinha à Dorê	Integral	Carioca	Pepino / Rabanete		
	Frango Assado / Ovos Cozidos		Simples	Preto	Couve / Alface Roxa		

