

CARDÁPIO - C1

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 01/10 A 15/10/19



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
1 Terça	Isas Suínas Grelhadas / Ovos Mexidos		Simples	Preto	Alfices / Brócolis		
	Bife à Parmegiana	Espagete ao Alho e Óleo	À Grega		Beterraba / Beringela	Goiaba	Pudim
	Frango Assado na Cerveja	Purê Misto (Batata + Abóbora)	Integral	Carioca	Tomate / Pepino		
2 Quarta	Carne Cozida / Picadinho de Soja	Repolho Búlgaro	Simples	Carioca	Agrião/ Banana ao Curry		
	Carré Grelhado				Alface / Tomate	Abacaxi	Salada de Frutas
	Filé de Frango c/ Molho de Ervas	Aipim Frito	Integral	Tutu	Salada Bicolor / Couve-flor		
3 Quinta	Filé de Peixe à Dorê / Bife de Soja	Couve Refogada	Simples	Preto	Acelga / Tomate		
	Feijoada	Farofa			Abóbora / Alface	Acerola	Gelatina
	Bife Acebolado		Integral	Carioca	Batata Doce / Banana Cozida		
4 Sexta	Frango Frito / Omelete	Abobrinha Refogada	Simples	Carioca	Repolho Bicolor / Pepino		
	Bife de Panela	Macarrão ao Molho de Manjerição			Alface / Tomate	Caju	Laranja
5 Sábado	FINAL DE SEMANA						
6 Domingo	FINAL DE SEMANA						
7 Segunda	Espetinho de Frango / Bolinho de Soja	Anéis de Cebola	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Lasanha à Bolonhesa	Virado de Cenoura			Beterraba / Almeirão Roxo	Abacaxi	Doce de Leite
	Bife à Rolê		Integral	Preto	Baroa / Abobrinha		
8 Terça	Bife à Milanese / Ovos Cozidos	Batata à Sautê	Simples	Carioca	Rúcula / Brócolis		
	Frango Assado	Macarrão c/ Bacon	Arroz c/ Espinafre		Quiabo / Abóbora	Manga	Maçã
	Linguiça Acebolada		Integral	Preto	Caponata / Tomate		
9 Quarta	Carne Moída / Ovos Fritos	Aipim Corado	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Lagarto Assado	Suflê de Queijo			Cenoura / Chuchu	Goiaba	Gelatina
	Frango à Passarinho		Integral	Preto	Couve-flor / Pepino		
10 Quinta	Cozido Misto / Panqueca	Jiló Refogado	Simples	Preto	Agrião / Alface Roxa		
	Costelinha de Porco ao Forno				Salpicão / Tomate	Acerola	Laranja
	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Farofa Agridoce	Integral	Tropeiro	Beterraba / Ervilhas		
11 Sexta	Frango c/ Quiabo	Beringela Empanada	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Bife ao Molho Madeira	Polenta			Cenoura / Mostarda	Caju	Melancia
	Peixe Frito / Almôndegas de Soja		Integral	Preto	Banana ao Curry / Repolho Roxo		
12 Sábado	FINAL DE SEMANA						
13 Domingo	FINAL DE SEMANA						
14 Segunda	Filé de Frango Grelhado / Ovos Fritos	Abóbora Refogada	Simples	Carioca	Acelga / Abacaxi Grelhado		
	Bife ao Molho Roty	Parafuso ao Alho e Óleo	Arroz c/ Brócolis		Agrião / Tomate	Acerola	Banana
	Carne Seca Acebolada		Integral	Preto	Beterraba / Pepino		
15 Terça	Bife de Palma / Ovos Mexidos	Creme de Milho	Simples	Carioca	Rúcula c/ Manga / Brócolis		
	Petisco Suíno	Inhame Refogado			Alface / Vinagrete	Abacaxi	Gelatina
	Frango Assado		Integral	Tropeiro	Maionese de Legumes / Beringela		