

CARDÁPIO C2

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 16 A 29/02/20



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
16 Domingo FINAL DE SEMANA							
17 Segunda	Lombinho Suíno / Bolinho de Soja	Jiló à Milanesa	Simples	Preto	Mix de Folhas / Rabanete		
	Bife ao Molho de Champignons				Tomate / Cenoura	Acerola	Melancia
	Frango à Califórnia	Virado de Couve	Integral	Carioca	Abobrinha / Brócolis		
18 Terça	Peixe Frito / Ovos Mexidos	Beringela à Dorê	Arroz de Forno	Preto	Agrião / Pepino ao Vinagrete		
	Lagarto Recheado				Beterraba / Salada Havaiana	Manga	Pé de Moleque
	Fricassê de Frango	Macarrão ao Alho e Óleo	Integral	Carioca	Acelga / Chuchu		
19 Quarta	Frango à Passarinho	Purê de Batata	Simples	Preto	Rúcula / Tomate		
	Bife à Pizzaiolo / Bife de Soja				Quiabo Capixaba / Alface	Caju	Geléia
	Linguiça Assada	Polenta Frita	Integral	Carioca	Picles / Frutas		
20 Quinta	Cozido Misto / Ovos Fritos	Anéis de Cebola	Simples	Preto	Alface Americana / Brócolis		
	Lasanha à Bolonhesa				Pepino / Tomate	Abacaxi	Maçã
	Filé de Frango Grelhado	Abóbora Refogada	Integral	Carioca	Cenoura / Vagem		
21 Sexta	Carré Acebolado / Ovos Cozidos	Macarrão ao Sugo	Simples	Preto	Couve / Alface Roxa		
	Frango Assado ao Molho de Laranja				Pepino / Maionese	Goiaba	Salada de Frutas
	Escondidinho de Carne	Chuchu c/ Coentro	Integral	Tutu	Beterraba / Tabule		
22 Sábado FINAL DE SEMANA							
23 Domingo FINAL DE SEMANA							
24 Segunda	Filé de Frango / Omelete	Farofa Agridoce	Simples	Preto	Alface / Tomate		
	Chapa Mista				Cenoura / Repolho Roxo	Caju	Mariola
	Carne Moída Refogada	Batata à Sautê	Integral	Carioca	Beringela / Couve-flor		
25 Terça FERIADO							
26 Quarta	Frango Assado / Ovos Fritos	Bolinho de Aipim	Simples	Preto	Rúcula / Tomate		
	Bife Acebolado				Abóbora / Rabanete	Acerola	Gelatina
	Torta de Peixe	Parafuso ao Molho	Integral	Carioca	Beterraba / Chuchu		
27 Quinta	Lasanha Quatro Queijos / Bife de Soja	Panachê de Legumes	à Grega	Preto	Agrião / Banana Cozida		
	Gorjão de Peixe				Cenoura / Antepasto	Manga	Laranja
	Bife de Panela	Creme de Milho	Integral	Carioca	Pepino / Vinagrete		
28 Sexta	Iscas Suínas/ Ovos Mexidos	Polenta c/ Queijo	Simples	Tropeiro	Alface / Brócolis		
	Vaca Atolada				Repolho Bicolor / Tomate	Goiaba	Banana
	Filé de Frango Grelhado	Abobrinha Refogada	Integral	Carioca	Beterraba / Salada de Soja		
29 Sábado FINAL DE SEMANA							