

CARDÁPIO - B1

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 01 A 15/03/20



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
1 Domingo FINAL DE SEMANA							
2 Segunda	Carne Cozida / Picadinho de Soja	Repolho Búlgaro	Simples	Carioca	Agrião/ Rabanete	Abacaxi	Salada de Frutas
	Carré Grelhado				Alface / Tomate		
3 Terça	Filé de Frango c/ Molho de Ervas	Aipim Frito	Integral	Tutu	Salada Bicolor / Brócolis	Acerola	Gelatina
	Filé de Peixe à Dorê / Bife de Soja	Couve Refogada	Simples	Acelga / Vinagrete		
	Feijoada	Farofa	Integral	Carioca	Batata Doce / Banana Cozida		
4 Quarta	Frango Grelhado / Omelete	Jiló à Dorê	Simples	Carioca	Repolho Roxo / Pepino	Caju	Melancia
	Bife de Palma				Alface / Tomate		
5 Quinta	Escondidinho de Carne Seca	Macarrão ao Molho de Manjerição	Integral	Preto	Cenoura / Couve-flor	Goiaba	Doce de Leite
	Espetinho de Frango / Bolinho de Soja	Anéis de Cebola	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Lasanha à Bolonhesa	Virado de Cenoura	Integral	Preto	Beterraba / Almeirão Roxo		
6 Sexta	Bife à Milanesa / Ovos Cozidos	Purê de Batata	Simples	Carioca	Rúcula / Brócolis	Manga	Maçã
	Frango Assado		Arroz c/ Espinafre		Quiabo / Abóbora		
	Linguíça Acebolada	Quiche de Alho Poró	Integral	Preto	Caponata / Tomate		
7 Sábado FINAL DE SEMANA							
8 Domingo FINAL DE SEMANA							
9 Segunda	Carne Moída / Ovos Fritos	Farofa c/ Frutas	Simples	Carioca	Alface / Tomate	Caju	Geléia
	Lagarto Assado				Cenoura / Chuchu		
10 Terça	Frango à Passarinho	Batata Doce Corada	Integral	Preto	Couve-flor / Pepino	Acerola	Laranja
	Cozido Misto / Panqueca de Carne de Soja	Abobrinha Refogada	Simples	Preto	Agrião / Alface Roxa		
	Costelinha de Porco ao Forno	Banana Frita	Integral	Tropeiro	Beterraba / Ervilhas		
11 Quarta	Frango c/ Quiabo	Beringela Empanada	Simples	Carioca	Alface / Tomate	Abacaxi	Pudim Chinês
	Bife ao Molho Madeira				Cenoura / Mostarda		
12 Quinta	Peixe Frito / Almôndegas de Soja	Polenta	Integral	Preto	Banana ao Curry / Repolho Roxo	Goiaba	Mamão
	Filé de Frango Grelhado / Ovos Fritos	Aipim Frito	c/ Brócolis	Carioca	Acelga / Abacaxi Grelhado		
	Bife ao Molho Roty	Parafuso ao Alho e Óleo	Integral	Preto	Agrião / Tomate		
13 Sexta	Carne Seca Acebolada	Virado de Vagem	Simples	Carioca	Rúcula / Brócolis	Manga	Melão
	Petisco Suíno / Ovos Mexidos				Alface / Vinagrete		
	Hamburguer à Pizzaiolo	Quibebe de Abóbora	Integral	Preto	Macarronese / Antepasto		
14 Sábado FINAL DE SEMANA							
15 Domingo FINAL DE SEMANA							