

CARDÁPIO A2

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 16 A 31/12/19



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
16 Segunda	Fricassê de Frango	Macarrão ao Sugo	Simples	Preto	Alface / Beterraba		
		Batata Frita			Tomate	Caju	Banana
	Pernil Assado		Integral		Salada Alemã		
17 Terça	Frango Empanado	Beringela Refogada	Simples		Rúcula		
					Cenoura / Tomate	Manga	Gelatina c/ Creme Leite
	Escondidinho de Carne Seca	Vagem c/ Ovos	Integral	Carioca	Couve-flor		
18 Quarta	Costela Suína ao Barbecue	Virado de Couve	Simples	Simples	Mix de Folhas / Rabanete		
					Vinagrete	Uva	Salada de Frutas
	Filé de Frango Acebolado	Legumes à Sautê	Integral	Tutu	Beterraba		
19 Quinta	Iscas de Frango à Milanese	Quibebe	Simples	Preto	Agrião / Pepino		
			Arroz de Forno		Tomate	Goiaba	Maçã
	Lasanha à Quatro Queijos	Anéis de Cebola	Integral		Jiló Temperado		
20 Sexta	Bife à Pizzaiolo	Farofa Natalina	Simples		Alface / Vinagrete		
					Salpicão	Caju	Pudim de Chocolate
	Pernil Assado c/ Abacaxi	Farfale ao Molho Rosê	Integral	Carioca	Antepasto		
21 Sábado	FINAL DE SEMANA						
22 Domingo	FINAL DE SEMANA						
23 Segunda	Carne de Panela ao Sugo	Polenta	Simples	Preto	Mix de Folhas		
					Beterraba / Chuchu	Abacaxi	Pé de Moça
	Frango c/ Quiabo	Virado de Acelga	Integral		Abóbora c/ Ch. Verde		
24 Terça	SEM EXPEDIENTE						
25 Quarta	FERIADO						
26 Quinta	FERIADO						
27 Sexta	Bife ao Molho Madeira	Creme de Milho	Simples	Tropeiro	Alface / Brócolis		
					Cenoura	Acerola	Banana
	Lombo Assado	Repolho Refogado	Integral	Carioca	Beringela		
28 Sabado	FINAL DE SEMANA						
29 Domingo	FINAL DE SEMANA						
30 Segunda	Frango Assado na Cerveja	Farofa Rica	Simples	Preto	Alface / Rúcula		
					Vinagrete	Uva	Doce de Leite
	Goulash Húngaro	Fusili à Francesa	Integral		Maionese de Legumes		

