

CARDÁPIO - B1

CLIENTE: IFES

PERÍODO: 01/04 A 15/04/20



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
1 Quarta	Frango Frito / Ovos Mexidos	Panachê de Legumes	Simples	Carioca	Repolho Bicolor / Pepino		
	Bife de Panela				Alface / Tomate	Caju	Maçã
	Quibe Assado Recheado	Macarrão ao Molho de Manjerição	Integral	Preto	Salada Capixaba / Couve-flor		
2 Quinta	Carne Cozida / Picadinho de Soja	Repolho Búlgaro	Simples	Carioca	Agrião/ Banana ao Curry		
	Carré Grelhado				Brócolis / Tomate	Abacaxi	Gelatina
	Filé de Frango c/ Molho de Ervas	Aipim Frito	Integral	Tropeiro	Cenoura / Jiló Temperado		
3 Sexta	Filé de Peixe à Dorê / Bife de Soja	Couve Refogada	Simples	Preto	Acelga / Vinagrete		
	Feijoada				Abóbora / Alface	Acerola	Laranja
	Frango Assado	Farofa	Integral	Carioca	Batata Doce / Banana Cozida		
4 Sábado	FINAL DE SEMANA						
5 Domingo	FINAL DE SEMANA						
6 Segunda	Iscas Suínas Grelhadas / Ovos Mexidos	Espaguete ao Alho e Óleo	Simples	Preto	Alfaces / Brócolis		
	Bife à Parmegiana		à Grega		Beterraba / Beringela	Goiaba	Pé de Moça
	Frango Assado na Cerveja	Purê Misto (Batata + Abóbora)	Integral	Carioca	Tomate / Pepino		
7 Terça	Espetinho de Frango / Bolinho de Soja	Anéis de Cebola	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Lasanha à Bolonhesa				Rabanete / Almeirão Roxo	Abacaxi	Banana
	Bife à Rolê	Virado de Cenoura	Integral	Preto	Baroa / Abobrinha		
8 Quarta	Bife à Milanese / Ovos Cozidos	Batata à Sautê	Simples	Carioca	Couve / Brócolis		
	Frango c/ Quiabo		Arroz c/ Espinafre		Alface / Abóbora	Manga	Pudim Chinês
	Linguiça Acebolada	Polenta	Integral	Preto	Caponata / Tomate		
9 Quinta	Carne Moída / Ovos Fritos	Aipim Corado	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Lagarto Assado				Cenoura / Chuchu	Acerola	Mexerica
	Carne Moída Refogada	Sufê de Queijo	Integral	Preto	Couve-flor / Pepino		
10 Sexta	FERIADO						
11 Sábado	FINAL DE SEMANA						
12 Domingo	FINAL DE SEMANA						
13 Segunda	Frango à Califórnia	Beringela Empanada	Simples	Carioca	Alface / Tomate		
	Bife ao Molho Madeira				Cenoura / Mostarda	Manga	Melancia
	Peixe Frito / Almôndegas de Soja	Creme de Milho	Integral	Preto	Banana ao Curry / Repolho Roxo		
14 Terça	Filé de Frango Grelhado / Ovos Fritos	Abóbora Refogada	Simples	Carioca	Acelga / Abacaxi Grelhado		
	Bife à Parmegiana		Arroz c/ Brócolis		Agrião / Tomate	Acerola	Mariola
	Carne Seca Acebolada	Parafuso ao Alho e Óleo	Integral	Preto	Beterraba / Pepino		
15 Quarta	Bife de Palma / Ovos Mexidos	Couve Refogada	Simples	Carioca	Rúcula c/ Manga / Brócolis		
	Petisco Suíno				Alface / Vinagrete	Abacaxi	Laranja
	Frango Assado	Bolinho de Arroz	Integral	Tropeiro	Maionese de Legumes / Rabanete		