

CARDÁPIO B2

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 16 A 31/03/20



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
16 Segunda	Bife à Camões / Bife de Soja	Chuchu c/ Coentro	Simples	Preto	Chicória / Banana Cozida		
	Estrogonofe de Frango				Alface / Tomate	Caju	Maçã
	Peixe Frito	Batata Frita	Integral	Carioca	Cenoura / Couve-flor		
17 Terça	Lagarto Recheado / Ovos Cozidos	Purê de Inhame	Simples	Preto	Rúcula / Alface Roxa		
	Frango Empanado				Quiabo / Tomate	Manga	Banana Caramelada
	Iscas Suínas Aceboladas	Macarrão c/ Salsão	Integral	Carioca	Beterraba / Tabule		
18 Quarta	Lombinho Suíno / Bolinho de Soja	Couve Refogada	Simples	Simples	Mix de Folhas / Rabanete		
	Bife ao Molho de Champignons				Chuchu / Vinagrete	Goiaba	Salada de Frutas
	Frango à Califórnia	Suflê de Legumes	Integral	Tutu	Pepino / Brócolis		
19 Quinta	Espetinho de Boi / Ovos Fritos	Farofa Rica	Simples	Preto	Agrião / Cenoura		
	Filé de Peixe à Escabeche		Arroz de Forno		Beterraba / Tomate	Abacaxi c/ Hortelã	Pé de Moça
	Filé de Frango Acebolado	Beringela à Dorê	Integral	Carioca	Picles / Alface Americana		
20 Sexta	Frango Assado na Cerveja	Banana à Milanesa	Simples	Preto	Alfaces / Pepino		
	Bife à Pizzaiolo / Bife de Soja				Acelga / Maionese	Acerola	Laranja
	Dobradinha	Espaguete ao Alho e Óleo	Integral	Carioca	Alho Poró / Abóbora		
21 Sábado		FINAL DE SEMANA					
22 Domingo		FINAL DE SEMANA					
23 Segunda	Lasanha Quatro Queijos / Ovos Fritos	Batata Corada	Simples	Preto	Brócolis / Alface		
	Estrogonofe de Carne				Tomate Picado / Banana Cozida	Goiaba	Mamão
	Linguiça Acebolada	Vagem à Sauté	Integral	Carioca	Cenoura / Salada Alemã		
24 Terça	Bife Grelhado / Ovos Mexidos	Polenta c/ Queijo	c/ Espinafre	Preto	Alface / Couve-flor		
	Costela de Boi Cozida				Beterraba / Tomate	Manga	Mousse de Maracujá
	Frango à Passarinho	Aipim Ensopado	Integral	Carioca	Pepino / Baroa		
25 Quarta	Frango Assado / Picadinho de Soja	Bolinho de Arroz	Simples	Preto	Chicória / Alface Roxa		
	Bife à Fricandole				Cenoura c/ Ervilhas / Brócolis	Acerola	Banana
	Panqueca de Carne	Chuchu Refogado	Integral	Carioca	Tomate / Salpicão		
26 Quinta	Bife de Panela / Ovos Fritos	Parafuso ao Sugo	Simples	Preto	Agrião / Rabanete		
	Kieber de Frango				Alface / Tomate	Caju	Doce de Leite
	Carne Seca c/ Abóbora	Purê de Legumes	Integral	Carioca	Baroa / Pepino		
27 Sexta	Frango Ensopado / Omelete	Farofa	Simples	Tropeiro	Alface / Brócolis		
	Bife ao Molho Madeira				Tomate / Abobrinha	Abacaxi	Salada de Frutas
	Pernil Assado	Couve-flor à Milanesa	Integral	Carioca	Beterraba / Caponata		
28 Sábado		FINAL DE SEMANA					
29 Domingo		FINAL DE SEMANA					
30 Segunda	Filé de Frango / Bife de Soja	Penne ao Carbonara	Simples	Preto	Rúcula / Cenoura		
	Escondidinho de Carne Moída				Alfaces / Vinagrete	Manga	Mexerica
	Lagarto Assado	Abobrinha à Dorê	Integral	Carioca	Pepino / Rabanete		
	Frango Assado / Ovos Cozidos	Creme de Milho	Simples	Tutu	Chicória / Alface Roxa		

