

# CARDÁPIO - A1

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 01/09 A 15/09/19



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
<b>1 Domingo</b>	<b>FINAL DE SEMANA</b>						
<b>2 Segunda</b>	Bife de Panela / Ovos Fritos Frango Assado Isclas Suínas	Anéis de Cebola Farofa	Simples Integral	Carioca Tutu	Alface/ Quiabo Capixaba Couve / Tomate Macarronese / Beterraba	Acerola	Maçã
<b>3 Terça</b>	Filé de Peixe à Escabeche / Bife de Soja Empadão de Frango Bife Acebolado	Chuchu Refogado Moqueca de Banana da Terra	Simples Integral	Preto Carioca	Agrião / Tomate Abóbora / Alface Pepino / Rabanete	Caju	Gelatina
<b>4 Quarta</b>	Lasanha / Ovos Mexidos Frango Grelhado / Ovos Fritos Carne Assada	Virado de Couve Purê de Legumes	Simples Integral	Preto Carioca	Acelga / Beterraba Brócolis/ Tomate Vagem / Cenoura	Abacaxi	Melancia
<b>5 Quinta</b>	Frango Frito / Picadinho de Soja Bife à Camões Escondidinho de Carne Seca	Abobrinha Refogada Polenta Frita	Arroz à Grega Integral	Carioca Preto	Rúcula /Pepino Alface / Tomate Baroa / Couve-flor	Goiaba	Pudim
<b>6 Sexta</b>	Frango Assado / Omelete Estrogonofe de Boi Cupim ao Molho Roty	Batata Chip`s Macarrão ao Molho de Manjerição	Simples Integral	Carioca Preto	Alface / Tomate Beterraba / Almeirão Roxo Abóbora / Beringela	Manga	Banana
<b>7 Sábado</b>	<b>FINAL DE SEMANA</b>						
<b>8 Domingo</b>	<b>FINAL DE SEMANA</b>						
<b>9 Segunda</b>	Carne Moída / Ovos Fritos Lagarto Assado Frango à Passarinho	Aipim Corado Espaguete Alho e Óleo	Simples Integral	Carioca Preto	Alface / Tomate Cenoura / Chuchu Couve-flor / Pepino	Goiaba	Laranja
<b>10 Terça</b>	Cozido Misto / Panqueca Costelinha de Porco ao Forno Filé de Frango ao Molho de Laranja	Couve Refogada Beringela à Dorê	Simples Integral	Preto Trapeiro	Agrião / Alface Roxa Inhame / Tomate Beterraba / Ervilhas	Abacaxi	Pudim Chinês
<b>11 Quarta</b>	Espetinho de Frango / Bife de Soja Lasanha à Bolonhesa Bife à Rolê	Anéis de Cebola Abóbora à Sautê	Simples Integral	Carioca Preto	Alface / Maxixe Vinagrete / Almeirão Roxo Baroa / Vagem	Acerola	Abacaxi
<b>12 Quinta</b>	Bife à Milanese / Ovos Cozidos Frango Assado Linguça Acebolada	Purê de Batata Farofa	Simples Integral	Carioca Preto	Rúcula / Brócolis Quiabo / Abóbora Beringela Picante / Tomate	Manga	Manjar
<b>13 Sexta</b>	Frango c/ Quiabo Bife ao Molho Madeira Peixe Frito / Almôndegas de Soja	Polenta Vagem c/ Ovos	Simples Integral	Carioca Preto	Alface / Tomate Cenoura / Mostarda Banana ao Curry / Repolho Roxo	Caju	Mamão
<b>14 Sábado</b>	<b>FINAL DE SEMANA</b>						
<b>15 Domingo</b>	<b>FINAL DE SEMANA</b>						