

# CARDÁPIO A2

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 16 A 30/09/19



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		
	Bobó de Camarão	Batata Frita			Alface / Tomate	Acerola	Maçã
	Frango Frito		Integral	Carioca	Cenoura / Couve-flor		
17 Terça	Lagarto Recheado / Ovos Cozidos	Quibebe de Abóbora	Simples	Preto	Rúcula / Alface Roxa		
	Frango Empanado	Macarrão c/ Salsão			Quiabo / Tomate	Abacaxi	Banana Caramelada
	Isclas Suínas Aceboladas		Integral	Carioca	Beterraba / Tabule		
18 Quarta	Lombinho Suíno / Bolinho de Soja	Couve Refogada	Simples	Simples	Mix de Folhas / Rabanete		
	Bife ao Molho de Champignons	Suflê de Queijo			Chuchu / Vinagrete	Goiaba	Salada de Frutas
	Frango à Califórnia		Integral	Tutu	Picles / Brócolis		
19 Quinta	Espetinho de Boi / Ovos Fritos		Simples	Preto	Agrião / Pepino		
	Filé de Peixe à Escabeche	Farofa Rica	Arroz de Forno		Beterraba / Cenoura	Manga	Pavê de Amendoim
	Filé de Frango Acebolado	Couve-flor à Dorê	Integral	Carioca	Alface / Beringela		
20 Sexta	Frango Assado na Cerveja		Simples	Preto	Alface / Tomate		
	Bife à Pizzaiolo / Bife de Soja	Banana à Milanesa			Acelga / Maionese	Caju	Melancia
	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		Simples	Preto	Acelga / Brócolis		
	Estrogonofe de Frango	Batata Palha			Tomate Picado / Beringela	Goiaba	Mamão
	Linguiça Acebolada	Virado de Vagem	Integral	Carioca	Cenoura / Salada Alemã		
24 Terça	Bife Grelhado / Ovos Mexidos		Simples	Preto	Alface / Couve-flor		
	Costela de Boi Cozida	Polenta c/ Queijo	Arroz c/ Brócolis		Beterraba / Tomate	MANGA	Mousse de Maracujá
	Frango à Passarinho	Aipim Ensopado	Integral	Carioca	Pepino / Baroa		
25 Quarta	Frango Assado / Picadinho de Soja	Batata c/ Orégano	Simples	Preto	Chicória / Alface Roxa		
	Bife à Fricandole	Farofa			Cenoura c/ Ervilhas / Brócolis	Caju	Laranja
	Panqueca de Carne		Integral	Carioca	Tomate / Caponata		
26 Quinta	Carne de Panela / Ovos Fritos		Simples	Preto	Agrião / Rabanete		
	Kieber de Frango	Purê de Legumes			Alface / Tomate	Acerola	Gelatina
	Torta de Peixe	Parafuso ao Sugo	Integral	Carioca	Baroa / Pepino		
27 Sexta	Frango Ensopado / Omelete		Simples	Tropeiro	Alface / Brócolis		
	Bife ao Molho Madeira	Quiabo Refogado			Tomate / Abobrinha	Abacaxi	Salada de Frutas
	Pernil Assado	Polenta Frita	Integral	Carioca	Beterraba / Caponata		
28 Sabado		FINAL DE SEMANA					
29 Domingo		FINAL DE SEMANA					
30 Segunda	Filé de Frango / Bife de Soja		Simples	Preto	Couve / Cenoura		
	Escondidinho de Carne Seca	Farofa Rica			Alfaces / Vinagrete	Manga	Banana
	Lagarto Assado	Abobrinha à Dorê	Integral	Carioca	Pepino / Rabanete		