CARDÁPIO DO SEGUNDO SEMESTRE DE 2016

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **01/08** | **ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO (ALMOÇO)**  **MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (ALMOÇO)**  **QUIBE (JANTA)**  **MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO (JANTA)**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA**  **02/08** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **BATATA COZIDA COM ERVAS**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE/CENOURA**  **POKAN** |
| **QUARTA-FEIRA**  **03/08** | **CARNE ASSADA DE PANELA**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **BETERRABA/RÚCULA**  **LARANJA (Molho de ervas)** |
| **QUINTA-FEIRA**  **04/08** | **QUIBE**  **CENOURA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA**  **TOMATE/COUVE-FOLHA**  **BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **05/08** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **POLENTA AO MOLHO VERMELHO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **REPOLHO/TOMATE**  **LARANJA** |
| **SÁBADO**  **06/08** | **CARNE MOÍDA**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE/CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **DOMINGO**  **07/08** | **PEIXE EMPANADO**  **AIPIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHUCHU**  **LARANJA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **08/08** | **ISCAS DE CARNE**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /ERVILHA**  **COUVE-FOLHA/CENOURA**  **LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA**  **09/08** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **BERINJELA, TOMATE E PIMENTÃO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE/BETERRABA**  **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA**  **10/08** | **PEIXE EMPANADO**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **POKAN** |
| **QUINTA-FEIRA**  **11/08** | **BISTECA SUÍNA**  **JARDINEIRA DE LEGUMES II**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **COUVE-FOLHA/TOMATE**  **LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **12/08** | **SASSAMI DE FRANGO GRELHADO**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **RÚCULA/CENOURA**  **POKAN** |
| **SÁBADO**  **13/08** | **CARNE ASSADA DE PANELA**  **POLENTA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **REPOLHO/TOMATE**  **MAÇÃ** |
| **DOMINGO**  **14/08** | **OMELETE DE MILHO, TOMATE E CEBOLA**  **MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **VAGEM**  **LARANJA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **15/08** | **ALMÔNDEGA BOVINA**  **ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **SALADA DE ALFACE COLORIDA/CENOURA**  **LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA**  **16/08** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **PEPINO/RÚCULA**  **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA**  **17/08** | **ISCAS DE CARNE COM LINGUIÇA**  **FAROFA COM AZEITONAS**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA**  **COUVE FOLHA/BETERRABA**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **18/08** | **ISCAS DE CARNE**  **FAROFA COLORIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA**  **ACELGA/TOMATE COM ORÉGANO**  **MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA**  **19/08** | **COXA COM SOBECOXA DE FRANGO**  **LEGUMES REFOGADOS I**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **LARANJA** |
| **SÁBADO**  **20/08** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA**  **BATATA COM ERVAS**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE/TOMATE**  **MAÇÃ** |
| **DOMINGO**  **21/08** | **FRANGO AO MOLHO VERMELHO**  **MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **VAGEM**  **LARANJA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **29/08** | **FILÉ MIGNON SUÍNO ACEBOLADO**  **FAROFA (ALMOÇO)**  **BERINJELA, CEBOLA E PIMENTÃO (JANTAR)**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **REPOLHO/CENOURA**  **MAÇÃ (Molho de Ervas)** |
| **TERÇA-FEIRA**  **30/08** | **BIFE ACEBOLADO**  **FAROFA (ALMOÇO)**  **MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (JANTAR)**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **PEPINO/BERINJELA**  **LARANJA (Molho de Ervas)** |
| **QUARTA-FEIRA**  **31/08** | **ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA (ALMOÇO)**  **ISCAS COM LINGUIÇA (JANTAR)**  **FAROFA (ALMOÇO)**  **POLENTA (JANTAR)**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **COUVE FOLHA/RABANETE**  **BANANA (Molho de Ervas)** |
| **QUINTA-FEIRA**  **01/09** | **ALMÔNDEGAS**  **VAGEM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/BETERRABA**  **LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **02/09** | **COXA COM SOBRECOXA DE FRANGO**  **BATATA DOCE**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **ESPINAFRE/PEPINO**  **MAÇÃ (Molho de Ervas)** |
| **SÁBADO**  **03/09** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **BATATA INGLESA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **BANANA** |
| **DOMINGO**  **04/09** | **CARRETEIRO**  **AIPIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHUCHU**  **MAÇÃ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **05/09** | **ISCAS DE CARNE COM LINGUIÇA**  **BATATA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/RABANETE**  **LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA**  **06/09** | **ALMÔNDEGAS FRITAS**  **ABÓBORA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **COUVE FOLHA/BETERRABA**  **BANANA (Molho de Ervas)** |
| **QUARTA-FEIRA**  **07/09**  **(FERIADO)** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO (ALMOÇO)**  **QUIBE (JANTAR)**  **CENOURA E VAGEM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **PEPINO/MIX DE FOLHAS VERDES COM PALMITO**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **08/09** | **BIFE ACEBOLADO**  **BATATA DOCE COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **09/09** | **FRANGO AO MOLHO VERMELHO**  **BATATA E VAGEM COZIDAS**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **REPOLHO/BETERRABA**  **MAÇÃ** |
| **SÁBADO**  **10/09** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **JARDINEIRA DE LEGUMES I**  **ESPINAFRE/PEPINO**  **LARANJA** |
| **DOMINGO**  **11/09** | **CARNE ASSADA DE PANELA**  **CREME DE MILHO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **VAGEM**  **MAÇÃ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **12/09** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **ABOBRINHA, PIMENTÃO E CEBOLA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/RABANETE**  **BANANA** |
| **TERÇA-FEIRA**  **13/09** | **BIFE AO MOLHO VERMELHO**  **AIPIM COZIDO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/SALADA DE GRÃO DE BICO**  **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA**  **14/09** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA**  **BATATA INGLESA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ESPINAFRE/CENOURA**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **15/09** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO**  **ABÓBORA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **16/09** | **COXA COM SOBRECOXA DE FRANGO**  **JARDINEIRA DE LEGUMES I**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **COVE FOLHA/BETERRABA**  **LARANJA (Molho de Ervas)** |
| **SÁBADO**  **17/09** | **CARNE MOÍDA**  **MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **REPOLHO/CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **DOMINGO**  **18/09** | **RISOTO**  **BATATA DOCE COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA**  **LARANJA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **19/09** | **ALMÔNDEGA BOVINA AO MOLHO VERMELHO**  **LEGUMES REFOGADOS I**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE/RABANETE**  **BANANA (Molho de Ervas)** |
| **TERÇA-FEIRA**  **20/09** | **BIFE À PORTUGUESA**  **BRÓCOLIS COZIDO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/BETERRABA**  **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA**  **21/09** | **BISTECA SUÍNA ACEBOLADA**  **CHUCHU COZIDO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/SALADA DE GRÃO DE BICO**  **MAÇÃ** |
| **QUINTA-FEIRA**  **22/09** | **ISCAS DE CARNE COM LINGUIÇA**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **BANANA (Molho de Ervas)** |
| **SEXTA-FEIRA**  **23/09** | **FRANGO AO MOLHO VERMELHO (ALMOÇO)**  **ESTROGONOFE DE FRANGO (JANTAR)**  **BATATA INGLESA COM VAGEM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **PEPINO/REPOLHO**  **LARANJA** |
| **SÁBADO**  **24/09** | **OMELETE DE ESPINAFRE COM CENOURA**  **BATATA DOCE COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **RÚCULA / BETERRABA**  **BANANA** |
| **DOMINGO**  **25/09** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA**  **MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHUCHU**  **MAÇÃ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **26/09** | **BIFE AO MOLHO VERMELHO**  **FAROFA COLORIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/RABANETE**  **MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA**  **27/09** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **ABÓBORA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ESPINAFRE/PEPINO**  **BANANA (Molho de Ervas)** |
| **QUARTA-FEIRA**  **28/09** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA**  **VAGEM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE COM PALMITO/BETERRABA**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **29/09** | **ALMÔNDEGA BOVINA AO MOLHO VERMELHO**  **RATATOUILLE**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA**  **30/09** | **COXA COM SOBRECOXA DE FRANGO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **BATATA DOCE**  **REPOLHO/BETERRABA**  **BANANA (Molho de Ervas)** |
| **SÁBADO**  **01/10** | **CARNE MOÍDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO**  **ACELGA / RABANETE**  **MAÇÃ** |
| **DOMINGO**  **02/10** | **FEIJOADA**  **COUVE À MINEIRA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **BRÓCOLIS COZIDO**  **LARANJA (Molho de Ervas)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **03/10** | **SOBRECOXA DE FRANGO**  **LEGUMES REFOGADOS**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/RABANETE**  **LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA**  **04/10** | **ISCAS CARNE COM LINGUIÇA MOLHO VERMELHO (ALMOÇO)**  **ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO (JANTAR)**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **BETERRAGA/ACELGA**  **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA**  **05/10** | **BISTECA SUÍNA ACEBOLADA**  **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ESPINAFRE/CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **QUINTA-FEIRA**  **06/10** | **BIFE À PORTUGUESA**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **07/10** | **FRANGO AO MOLHO VERMELHO**  **VAGEM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **REPOLHO/CENOURA**  **BANANA** |
| **SÁBADO**  **08/10** | **FILÉ DE PEIXE**  **BATATA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE/RABANETE**  **BANANA** |
| **DOMINGO**  **09/10** | **OMELETE DE MILHO, CENOURA E CEBOLA**  **ABÓBORA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHUCHU**  **LARANJA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **10/10** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **JARDINEIRA DE LEGUMES II**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **ESPINAFRE/RABANETE**  **MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA**  **11/10** | **BIFE AO MOLHO VERMELHO**  **FAROFA COLORIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/SALADA DE GRÃO DE BICO**  **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA**  **12/10** | **OMELETE**  **POLENTA AO MOLHO VERMELHO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ALFACE/CENOURA**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **13/10** | **ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO**  **ABÓBORA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/PEPINO**  **MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA**  **14/10** | **SOBRECOXA DE FRANGO**  **BATATA DOCE**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **REPOLHO/BETERRABA**  **BANANA** |
| **SÁBADO**  **15/10** | **CARRETEIRO**  **AIPIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **DOMINGO**  **16/10** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **BATATA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **VAGEM**  **LARANJA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **17/10** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO**  **POLENTA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA**  **18/10** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **ABÓBRINHA, TOMATE E CEBOLA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **ESPINAFRE/CENOURA**  **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA**  **19/10** | **FILÉ MIGNON SUÍNO A PORTUGUESA**  **CREME DE MILHO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/SALADA DE GRÃO DE BICO II**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **20/10** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO**  **ABÓBORA COZIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **BETERRABA/CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA**  **21/10** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **BATATA INGLESA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **ALFACE/RABANETE**  **LARANJA** |
| **SÁBADO**  **22/10** | **CARNE MOÍDA**  **MACARRÃO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **RÚCULA/CENOURA**  **MAMÃO** |
| **DOMINGO**  **23/10** | **FEIJOADA**  **COUVE A MINEIRA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **COUVE-FLOR**  **MELÃO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **24/10** | **ISCAS DE RANGO AO MOLHO VERMELHO**  **MACARRÃO ALHO E ÓLEO**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/BETERRRABA**  **BANANA** |
| **TERÇA-FEIRA**  **25/10** | **SOBRECOXA DE FRANGO**  **FAROFA COLORIDA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **PEPINO/AGRIÃO**  **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA**  **26/10** | **BISTECA SUÍNA**  **BERINJELA, TOMATE E CEBOLA**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHICÓRIA/RABANETE**  **LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA**  **27/10** | **ALMÔDEGAS AO MOLHO VERMELHO (ALMOÇO)**  **BIFE AO MOLHO VERMELHO (JANTAR)**  **AIPIM**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL / FEIJÃO / LENTILHA**  **SALADA DE GRÃO DE BICO II /ESPINAFRE**  **MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA**  **28/10** | **FRANGO AO CURRY**  **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA**  **REPOLHO/CENOURA**  **MELÃO** |
| **SÁBADO**  **29/10** | **PICADINHO DE CARNE AO MOLHO VERMELHO**  **BATATA DOCE**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **ABACAXI** |
| **DOMINGO**  **30/10** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **JARDINEIRA DE LEGUMES I**  **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA**  **CHUCHU**  **MAMÃO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **31/ 10** | **ISCAS DE CARNE COM LINGUIÇA**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/ BETERRABA**  **MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA**  **01/ 11** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE/ SALADA DE GRÃO DE BICO 2**  **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA**  **02/11** | **FILÉ MIGNON SUÍNO A PORTUGUESA**  **MACARRÃO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/CENOURA**  **MAMÃO** |
| **QUINTA-FEIRA**  **03/11** | **BIFE ACEBOLADO**  **CREME DE MILHO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **REPOLHO/ RABANETE**  **LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA**  **04/11** | **SOBRECOXA**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ESPINAFRE/PEPINO**  **MAÇÃ** |
| **SÁBADO**  **05/11** | **ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO**  **BATATA E CHUCHU COZIDOS**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE/BETERRABA**  **ABACAXI** |
| **DOMINGO**  **06/11** | **CARNE ASSADA DE PANELA**  **COUVE FLOR**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **POLENTA**  **MELÃO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **07/11** | **BIFE A PORTUGUESA**  **BATATA DOCE COZIDA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/BETERRABA**  **MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA**  **08/11** | **BISTECA SUÍNA ACEBOLADA**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE/RABANETE**  **MELÃO** |
| **QUARTA-FEIRA**  **09/11** | **CARNE MOÍDA**  **LEGUMES REFOGADOS I**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ESPINAFRE/ PEPINO**  **ABACAXI** |
| **QUINTA-FEIRA**  **10/11** | **COXA E SOBRECOXA**  **BATATA E CENOURA COZIDAS**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/RABANETE**  **MAMÃO** |
| **SEXTA-FEIRA**  **11/11** | **FRANGO AO CURRY**  **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **REPOLHO/BETERRABA ORGÂNICOS**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **SÁBADO**  **12/11** | **BOLINHO DE PEIXE**  **BATATA COM VAGEM COZIDAS**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/PEPINO**  **MELÃO** |
| **DOMINGO**  **13/11** | **CARRETEIRO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **POLENTA**  **CHUCHU**  **ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **14/11** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **BATATA INGLESA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **BETERRABA/REPOLHO**  **MELÃO** |
| **TERÇA-FEIRA**  **Feriado**  **15/11** | **CARNE MOÍDA**  **BERINJELA, TOMATE E CEBOLA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE/SALADA DE GRÃO DE BICO 2**  **ABACAXI** |
| **QUARTA-FEIRA**  **16/11** | **FILÉ MIGNON SUÍNO A PORTUGUESA**  **MACARRÃO PRIMAVERA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO \_\_\_\_\_\_\_\_ /LENTILHA**  **ACELGA/RABANETE**  **MAMÃO** |
| **QUINTA-FEIRA**  **17/11** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO (ALMOÇO)**  **FILÉ DE PEIXE EMPANADO (JANTAR)**  **AIPIM COZIDO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **SEXTA-FEIRA**  **18/11** | **RISOTO**  **FAROFA COM AZEITONA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ESPINAFRE/PEPINO**  **MELÃO** |
| **SÁBADO**  **19/11** | **FILÉ DE PEIXE A PORTUGUESA**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **MAMÃO** |
| **DOMINGO**  **20/11** | **FRANGO ENSOPADO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **POLENTA SIMPLES**  **VAGEM**  **ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **21/11** | **BIFE A PORTUGUESA**  **BATATA DOCE COZIDA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/BETERRABA**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **TERÇA-FEIRA**  **22/11** | **ALMÔNDEGA BOVINA AO MOLHO VERMELHO**  **POLENTA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/SALADA DE GRÃO DE BICO**  **ABACAXI** |
| **QUARTA-FEIRA**  **23/11** | **BISTECA SUÍNA ACEBOLADA**  **ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ESPINAFRE/CENOURA**  **MAMÃO** |
| **QUINTA-FEIRA**  **24/11** | **CARNE MOÍDA**  **FAROFA SIMPLES**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **MELÃO** |
| **SEXTA-FEIRA**  **25/11** | **SOBRECOXA**  **JARDINEIRA DE LEGUMES 2**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **COUVE-FOLHA ORGÂNICA/BETERRABA ORGÂNICA**  **ABACAXI** |
| **SÁBADO**  **26/11** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO**  **ESPINAFRE/BETERRABA**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO**  **27/11** | **OMELETE DE ESPINAFRE COM CENOURA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **LEGUMES COZIDOS**  **COUVE-FLOR**  **MAMÃO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **28/11** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **AGRIÃO/BETERRABA**  **ABACAXI** |
| **TERÇA-FEIRA**  **29/11** | **FILÉ MIGNON SUÍNO A PORTUGUESA**  **BRÓCOLIS E COUVE FLOR**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **MELÃO** |
| **QUARTA-FEIRA**  **30/11** | **CARNE ASSADA DE PANELA**  **FAROFA COM AZEITONAS**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **QUINTA-FEIRA**  **01/12** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO**  **MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/RABANETE**  **MAMÃO** |
| **SEXTA-FEIRA**  **02/12** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **BATATA INGLESA COM ERVAS**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **RÚCULA/BETERRABA**  **ABACAXI** |
| **SÁBADO**  **03/12** | **FEIJOADA VEGETARIANA/ FEIJOADA COM CARNE**  **COUVE À MINEIRA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO**  **04/12** | **FILÉ DE PEIXE A PORTUGUESA**  **JARDINEIRA DE LEGUMES**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **VAGEM**  **PÊSSEGO EM CALDA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **05/12** | **CARRETEIRO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **BATATA DOCE**  **CHICÓRIA/RABANETE**  **ABACAXI** |
| **TERÇA-FEIRA**  **06/12** | **SOBRECOXA DE FRANGO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **MACARRÃO**  **AGRIÃO/BETERRABA**  **MELÃO** |
| **QUARTA-FEIRA**  **07/ 12** | **ESTROGONOFE DE CARNE**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **BATATA COM ERVAS**  **PEPINO/ACELGA**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **QUINTA-FEIRA**  **08/12** | **RISOTO**  **FAROFA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **REPOLHO/CENOURA**  **ABACAXI** |
| **SEXTA-FEIRA**  **09/12** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO**  **JARDINEIRA DE LEGUMES 2**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE/SALADA DE GRÃO DE BICO**  **MELÃO** |
| **SÁBADO**  **10/12** | **CARNE MOÍDA**  **MACARRÃO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **REPOLHO/BETERRABA**  **MAMÃO** |
| **DOMINGO**  **11/12** | **ESTROGONOFE DE FRANGO**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ABOBRINA**  **SALADA DE FRUTAS** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA**  **12/12** | **CARNE ASSADA DE PANELA**  **BATATA DOCE**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/PEPINO**  **MAMÃO** |
| **TERÇA-FEIRA**  **13/12** | **SOBRECOXA DE FRANGO**  **ABÓBORA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **MIX DE FOLHAS VERDES COM PALMITO/ BETERRABA**  **MELÃO** |
| **QUARTA-FEIRA**  **14/12** | **ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO**  **FAROFA**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **CHICÓRIA/CENOURA**  **ABACAXI** |
| **QUINTA-FEIRA**  **15/12** | **ESTROGONOFE DE CARNE**  **BATATA INGLESA COM ALECRIM**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ACELGA/GRÃO DE BICO COM ERVAS**  **SALADA DE FRUTAS** |
| **SEXTA-FEIRA**  **16/12** | **SASSAMI EMPANADO**  **MACARRÃO**  **ARROZ BRANCO/INTEGRAL / FEIJÃO /LENTILHA**  **ALFACE COM PALMITO**  **PÊSSEGO EM CALDA** |