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** |