RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****06/03** | **SOBRECOXA DE FRANGO****JARDINEIRA DE LEGUMES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ALFACE/ PEPINO****MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA****07/03** | **QUIBE****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ACELGA/ BETERRABA**  **KIWI** |
| **QUARTA-FEIRA****08/03** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CENOURA/ COUVE-FOLHA****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****09/03** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA****FAROFA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****AGRIÃO / TOMATE****MAMÃO** |
| **SEXTA-FEIRA****10/03** | **FRANGO AO MOLHO VERMELHO (ALMOÇO)****ESTROGONOFE DE FRANGO (JANTAR)****BATATA INGLESA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****REPOLHO/ RABANETE****BANANA** |
| **SÁBADO****11/03** | **FILÉ MIGNON SUÍNO AO MOLHO VERMELHO****MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO/RÚCULA****MELÃO** |
| **DOMINGO****12/03** | **BIFE****AIPIM ORGÂNICO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****13/03** | **ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****BETERRABA / COUVE FOLHA****MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA****14/03** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****BERINJELA TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RABANETE / ALFACE**  **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****15/03** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA INGLESA COM VAGEM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CENOURA / RÚCULA****MELÃO** |
| **QUINTA-FEIRA****16/03** | **BISTECA SUÍNA** **CHUCHU E CENOURA COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****REPOLHO / BETERRABA****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****17/03** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO** **FAROFA SIMPLES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****ACELGA / PEPINO****LARANJA** |
| **SÁBADO****18/03** | **CARNE MOÍDA****COUVE À MINEIRA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA / TOMATE****SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****19/03** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO** **BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****MAÇÃ** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****20/03** | **QUIBE****CENOURA E CHUCHU COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****BETERRABA / RÚCULA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****21/03** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RABANETE / ALFACE**  **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA****22/03** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****FAROFA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CENOURA / ACELGA****MAMÃO** |
| **QUINTA-FEIRA****23/03** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA** **BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****AGRIÃO / BETERRABA****MORANGO** |
| **SEXTA-FEIRA****24/03** | **CARNE MOÍDA****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****REPOLHO / PEPINO****SALADA DE FRUTAS** |
| **SÁBADO****25/03** | **PEITO DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO****BATATA INGLESA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA / BETERRABA****MAÇÃ** |
| **DOMINGO****26/03** | **CARNE ASSADA DE PANELA****AIPIM COZIDO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****27/03** | **PEITO DE FRANGO À PORTUGUESA****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO** **CENOURA / REPOLHO****ABACAXI** |
| **TERÇA-FEIRA****28/03** | **BISTECA SUÍNA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO** **AGRIÃO / PEPINO**  **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****29/03** | **ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS (almoço)****FRANGO ACEBOLADO (jantar)****LEGUMES COZIDOS II****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO** **BETERRABA / ACELGA****BANANA** |
| **QUINTA-FEIRA****30/03** | **SASSAMI EMPANADO (almoço)****ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS (jantar)****BATATA COM VAGEM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO** **RABANETE / ALFACE****MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA****31/03** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO****CENOURA / COUVE-FLOR****KIWI** |
| **SÁBADO****01/04** | **RISOTO DE FRANGO****BATATA INGLESA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO** **REPOLHO / TOMATE** **LARANJA** |
| **DOMINGO****02/04** | **CARNE MOÍDA** **BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO** **VAGEM****MAÇÃ** |

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****03/04** | **ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****COUVE FOLHA/ PEPINO****MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA****04/04** | **ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO****ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CENOURA / RÚCULA**  **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA****05/04** | **ALMÔNDEGA BOVINA****BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****BETERRABA / ACELGA****SALADA DE FRUTAS** |
| **QUINTA-FEIRA****06/04** | **BIFE ACEBOLADO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE / CENOURA****MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA****07/04** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO** **LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****ALFACE / TOMATE****BANANA** |
| **SÁBADO****08/04** | **ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO****BATATA INGLESA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO/CHICÓRIA****ABACAXI** |
| **DOMINGO****09/04** | **QUIBE****BERINJELA, TOMALTE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****REPOLHO****MAÇÃ** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****10/04** | **BIFE ACEBOLADO****LEGUMES COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****COUVE FOLHA/ RABANETE****BANANA** |
| **TERÇA-FEIRA****11/04** | **SOBRECOXA DE FRANGO****BATATA INGLESA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA / CENOURA**  **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA****12/04** | **QUIBE****RATATOIULE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****AGRIÃO / PEPINO****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****13/04** | **ISCAS DE FRANGO À PORTUGUESA****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ALFACE / CENOURA****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****14/04** | **OMELETE DE MILHO, TOMATE E CEBOLA****CENOURA E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****ACELGA / BETERRABA****ABACAXI** |
| **SÁBADO****15/04** | **ALMÔNDEGAS BOVINA****AIPIM AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE/TOMATE****MAMÃO** |
| **DOMINGO****16/04** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****COUVE À MINEIRA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU****MAÇÃ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****17/04** | **ISCAS DE FRANGO COM CEBOLA****BERINJELA AO FORNO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ESPINAFRE / CENOURA****MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA****18/04** | **ALMÔNDEGAS DE CARNE****AIPIM AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ACELGA / PEPINO**  **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA****19/04** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****RÚCULA / BETERRABA****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****20/04** | **ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FOLHA / RABANETE****MELÃO** |
| **SEXTA-FEIRA****21/04** | **SOBRECOXA DE FRAGO****CENOURA E VAGEM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****REPOLHO / TOMATE****MAMÃO** |
| **SÁBADO****22/04** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA / CENOURA****SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****23/04** | **RISOTO DE FRANGO****BATATA INGLESA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE-FLOR****MAÇÃ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****24/04** | **ISCAS DE CARNE COM CEBOLA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****MIX DE FOLHAS VERDES COM PALMITO / PEPINO****MELÃO** |
| **TERÇA-FEIRA****25/04** | **FRANGO À PORTUGUESA****ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE / BETERRABA** **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****26/04** | **ALMÔNDEGAS DE CARNE BOVINA****AIPIM AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ALFACE / RABANETE****BANANA** |
| **QUINTA-FEIRA****27/04** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO****FAROFA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****ACELGA / CENOURA****MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA****28/04** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO VERMELHO/ LENTILHA****REPOLHO COM ABACAXI / BETERRABA****LARANJA** |
| **SÁBADO****29/04** | **SOBRECOXA DE FRANGO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****AGRIÃO / PEPINO****MORANGO** |
| **DOMINGO****30/04** | **OMELETE DE BRÓLCOLIS, CEBOLA E TOMATE****JARDINEIRA DE LEGUMES II****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****KIWI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****01/05** | **ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****AGRIÃO / BETERRABA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****02/05** | **BISTECA SUÍNA****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FOLHA / CENOURA** **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA****03/05** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA INGLESA COM ERVILHAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ALFACE COM ABACAXI / RABANETE****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****04/05** | **BOLINHO DE PEIXE****LEGUMES COZIDOS III****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RÚCULA / SALADA DE GRÃO DE BICO****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****05/05** | **SOBRECOXA DE FRANGO****RATATOUILE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ACELGA / CENURA****MELÃO** |
| **SÁBADO****06/05** | **FEIJOADA VEGETARIANA E COM CARNE****COUVE À MINEIRA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL / LENTILHA****CHICÓRIA / TOMATE****MAMÃO** |
| **DOMINGO****07/05** | **RISOTO DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU****MAÇÃ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****08/05** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /ERVILHA****SALADA DE SOJA EM GRÃOS / ALFACE****POKAN** |
| **TERÇA-FEIRA****09/05** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA****BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO/ LENTILHA****ACELGA / CENOURA** **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA****10/05** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****JARDINEIRA DE LEGUMES I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****MIX DE FOLHAS VERDES COM COGUMELOS / RABANETE****POKAN** |
| **QUINTA-FEIRA****11/05** | **BIFE ACEBOLADO****AIPIM AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****CHICÓRIA / BETERRABA****ABACAXI** |
| **SEXTA-FEIRA****12/05** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COM ERVAS****FAROFA COLORIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS/ LENTILHA****RÚCULA COM MORANGOS / PEPINO****LARANJA** |
| **SÁBADO****13/05** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BRÓCOLIS COZIDO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL / LENTILHA****REPOLHO / BETERRABA****SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****14/05** | **CARRETEIRO****POLENTA AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE-FLOR****KIWI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****15/05** | **SOBRECOXA DE FRANGO COM AÇAFRÃO****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /ERVILHA****BETERRABA / RÚCULA COM ABACAXI****BANANA** |
| **TERÇA-FEIRA****16/05** | **QUIBE****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****PEPINO / ALFACE** **POKAN** |
| **QUARTA-FEIRA****17/05** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****FAROFA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/LENTILHA****ACELGA / CENOURA****IOGURTE** |
| **QUINTA-FEIRA****18/05** | **BISTECA SUÍNA****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****CHICÓRIA / SALADA DE GRÃO DE BICO****POKAN** |
| **SEXTA-FEIRA****19/05** | **FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BETERRABA / MIX DE FOLHAS VERDES COM PALMITO****SALADA DE FRUTAS** |
| **SÁBADO****20/05** | **CARNE MOÍDA COM MILHO E ERVILHA****MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL / LENTILHA****AGRIÃO / PEPINO****MORANGO** |
| **DOMINGO****21/05** | **ESTROGONOFE DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****DOCE DE ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****22/05** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA DOCE COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****ALFACE COM COGUMELOS / PEPINO****POKAN** |
| **TERÇA-FEIRA****23/05** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****CENOURA E CHUCHU COZIDOS** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****BETERRABA / COUVE FOLHA** **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA****24/05** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO / ERVILHA** **RABANETE / RÚCULA COM PALMITO****IOGURTE** |
| **QUINTA-FEIRA****25/05** | **SOBRECOXA DE FRANGO****BERINJELA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / ERVILHA****CHICÓRIA / CENOURA****LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA****26/05** | **ESTROGONOFE DE CARNE****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS / LENTILHA****BETERRABA / REPOLHO****MELÃO** |
| **SÁBADO****27/05** | **CARNE ASSADA DE PANELA****PURÊ DE BATATAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA / PEPINO EM CONSERVA****KIWI** |
| **DOMINGO****28/05** | **FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE ALCAPARRAS****BATATA COM ALECRIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU****DOCE DE BANANA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****29/05** | **ALMÔNDEGAS DE CARNE****MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (milho conserva, champignon)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS /LENTILHA****ALFACE / PEPINO****POKAN ME** |
| **TERÇA-FEIRA****30/05** | **BISTECA SUÍNA AO MOLHO AGRIDOCE****BATATA COM VAGEM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****BETERRABA / AGRIÃO** **MAMÃO** |
| **QUARTA-FEIRA****31/05** | **BIFE ACEBOLADO****ABÓBORA COZIDA** **ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA** **RABANETE / RÚCULA COM MORANGOS****POKAN ME** |
| **QUINTA-FEIRA****01/06** | **BOLINHO DE PEIXE****CENOURA E CHUCHU COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****CHICÓRIA / SALADA DE SOJA EM GRÃOS****LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA****02/06** | **COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COM CURRY****ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FOLHA / CENOURA****POKAN** |
| **SÁBADO****03/06** | **PICADINHO DE CARNE AO MOLHO****POLENTA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE / PEPINO EM CONSERVA** **SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****04/06** | **OMELETE COM ERVILHA E CEBOLA****CREME DE MILHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BRÓCOLIS****DOCE DE ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****05/06** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****FAROFA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /ERVILHA****SALADA DE GRÃO DE BICO / COUVE FOLHA****MELÃO**  |
| **TERÇA-FEIRA****06/06** | **SOBRECOXA DE FRANGO COM ERVAS****BERINJELA, TOMATE E CEBOLA/PURÊ DE BATATAS (JANTAR)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****ALFACE COM MORANGOS / RABANETE** **POKAN ME** |
| **QUARTA-FEIRA****07/06** | **ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****JARDINEIRA DE LEGUMES III/ POLENTA (JANTAR)** **ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO / LENTILHA** **BETERRABA / ESPINAFRE****LARANJA**  |
| **QUINTA-FEIRA****08/06** | **FRANGO AO CURRY****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS / LENTILHA****CHICÓRIA / CENOURA****POKAN** |
| **SEXTA-FEIRA****09/06** | **PEIXE EM POSTA****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****RÚCULA COM ABACAXI / PEPINO****POKAN ME** |
| **SÁBADO****10/06** | **CARNE MOÍDA****AIPIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE / PEPINO EM CONSERVA** **MORANGOS** |
| **DOMINGO****11/06** | **RISOTO DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****DOCE DE BANANA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****12/06** | **SOBRECOXA DE FRANGO****LEGUMES COZIDOS III****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ESPINAFRE / BETERRABA****POKAN**  |
| **TERÇA-FEIRA****13/06** | **BISTECA SUÍNA AO MOLHO AGRIDOCE****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****SALADA DE SOJA EM GRÃO / PEPINO** **IOGURTE ME** |
| **QUARTA-FEIRA****14/06** | **BIFE ACEBOLADO** **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO** **ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA** **MIX DE FOLHAS VERDES COM TOMATE E PALMITO / RABANETE****MAMÃO**  |
| **QUINTA-FEIRA****15/06** | **CARNE ASSADA DE PANELA****PURÊ DE BATATAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FOLHA / CENOURA****MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA****16/06** | **CARNE ENSOPADA****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****ALFACE COM COGUMELOS / BETERRABA****POKAN ME** |
| **SÁBADO****17/06** | **ESTROGONOFE DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ALFACE / PEPINO EM CONSERVA** **SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****18/06** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****CENOURA E VAGEM COZIDAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU****DOCE DE ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****19/06** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA** **LEGUMES COZIDOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****COUVE FOLHA/ PEPINO****LARANJA**  |
| **TERÇA-FEIRA****20/06** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO** **ABÓBORA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA** **ALFACE COM ABACAXI / RABANETE****POKAN ME** |
| **QUARTA-FEIRA****21/06** | **BIFE ACEBOLADO** **BATATA DOCE COZIDA (ALMOÇO) / PURÊ DE BATATA (JANTAR)** **ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO/ ERVILHA****ESPINAFRE / BETERRABA** **KIWI**  |
| **QUINTA-FEIRA****22/06** | **SOBRECOXA DE FRANGO** **FAROFA COLORIDA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS / LENTILHA****RÚCULA COM PALMITO / CENOURA** **POKAN** |
| **SEXTA-FEIRA****23/06** | **PEIXE EM POSTA** **BATATA INGLESA COM ERVAS** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****SALADA DE GRÃO DE BICO / REPOLHO****POKAN ME** |
| **SÁBADO****24/06** | **OMELETE DE ESPINAFRE E CENOURA** **MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RÚCULA / PEPINO EM CONSERVA** **MORAGOS**  |
| **DOMINGO****25/06** | **CARNE ENSOPADA** **AIPIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BRÓCOLIS****DOCE DE BANANA**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****26/06** | **BIFE ACEBOLADO****FAROFA SIMPLES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS /LENTILHA****REPOLHO / CENOURA** **POKAN**  |
| **TERÇA-FEIRA****27/06** | **BISTECA SUÍNA****LEGUMES COZIDOS III** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****SALADA COLORIDA COM AZEITONAS/ BETERRABA****MAÇÃ ME** |
| **QUARTA-FEIRA****28/06** | **BOLINHO DE PEIXE** **BATATA DOCE** **ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA** **SALADA DE SOJA EM GRÃOS / COUVE-FOLHA** **BANANA**  |
| **QUINTA-FEIRA****29/06** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO** **JARDINEIRA DE LEGUMES III (ALMOÇO)/ POLENTA (JANTAR)** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RÚCULA COM PALMITO / PEPINO****IOGURTE ME** |
| **SEXTA-FEIRA****30/06** | **COXA E SOBRECOXA** **BERINJELA, TOMATE E CEBOLA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE/ RABANETE****POKAN**  |
| **SÁBADO****01/07** | **FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE ALCAPARRAS** **CENOURA E VAGEM COZIDOS** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****REPOLHO/ PEPINO EM CONSERVA** **KIWI** |
| **DOMINGO****02/07** | **CARRETEIRO****PURÊ DE BATATAS** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE-FLOR** **DOCE DE ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****03/07** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****BERINJELA AO FORNO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ALFACE COM MORANGOS / BETERRABA** **MAÇÃ ME** |
| **TERÇA-FEIRA****04/07** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FOLHA/ CENOURA****POKAN**  |
| **QUARTA-FEIRA****05/07** | **CARNE SUÍNA À PORTUGUESA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO / ERVILHA** **ACELGA / PEPINO** **BANANA ME** |
| **QUINTA-FEIRA****06/07** | **BIFE ACEBOLADO****FAROFA COM AZEITONAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****SALADA DE SOJA EM GRÃOS / ESPINAFRE****LARANJA**  |
| **SEXTA-FEIRA****07/07** | **SOBRECOXA DE FRANGO** **LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****CHICÓRIA/ BETERRABA****MAÇÃ**  |
| **SÁBADO****08/07** | **RISOTO DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****AGRIÃO/ PEPINO EM CONSERVA** **SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****09/07** | **CARNE MOÍDA****POLENTA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****DOCE DE BANANA** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****10/07** | **FILÉ SUÍNO AO MOLHO AGRIDOCE (ALMOÇO) / BOLINHO DE PEIXE (JANTAR)****JARDINEIRA DE LEGUMES I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO /LENTILHA****REPOLHO/BETERRABA** **LARANJA**  |
| **TERÇA-FEIRA****11/07** | **QUIBE****MACARRÃO COM ERVAS (milho e azeitonas)** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS / LENTILHA****CHICÓRIA/ CENOURA****MAÇÃ**  |
| **QUARTA-FEIRA****12/07** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO / ERVILHA** **SALADA DE GRÃO DE BICO / ALFACE****BANANA ME** |
| **QUINTA-FEIRA****13/07** | **FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA** **BATATA PALHA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****AGRIÃO / BETERRABA****MAMÃO**  |
| **SEXTA-FEIRA****14/07** | **PEIXE EM POSTA****LEGUMES COZIDOS III****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****PEPINO/ RÚCULA COM ABACAXI****POKAN ME** |
| **SÁBADO****15/07** | **PICADINHO DE CARNE** **BATATA COZIDA COM ERVAS** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ACELGA/RABANETE****KIWI** |
| **DOMINGO****16/07** | **CARNE MOÍDA** **AIPIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BRÓCOLIS****DOCE DE ABACAXI** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****17/07** | **BOLINHO DE PEIXE** **POLENTA AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****COUVE FOLHA /PEPINO** **BANANA**  |
| **TERÇA-FEIRA****18/07** | **ESTROGONOFE DE FRANGO** **BATATA PALHA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO C/ VEGETAIS / LENTILHA****ALFACE COM PALMITO/ BETERRABA** **LARANJA \*\*\* ALMOXARIFADO: separar 200 unidades para doação**  |
| **QUARTA-FEIRA****19/07** | **CARNE MOÍDA****MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO** **ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****CHIÓRIA / CENOURA****MAÇÃ**  |
| **QUINTA-FEIRA****20/07** | **FILÉ MIGNON SUÍNO COM ABACAXI** **ABÓBORA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ ERVILHA****ACELGA / TOMATE****BANANA**  |
| **SEXTA-FEIRA****21/07** | **COXA E SOBRECOXA** **BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****ESPINAFRE/ CENOURA****MELÃO**  |
| **SÁBADO****22/07** | **DESINSETIZAÇÃO**  |
| **DOMINGO****23/07** | **DESINSETIZAÇÃO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****24/07** | **ISCAS DE FRANGO AO CURRY** **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ACELGA/ CENOURA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****25/07** | **CARNE MOÍDA** **BATATA COM ERVILHA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO VERMELHO / LENTILHA****ESPINAFRE/ BETERRABA** **MAÇÃ ME** |
| **QUARTA-FEIRA****26/07** | **FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE ALCAPARRAS****LEGUMES COZIDOS III****ARROZ BRANCO/ INTEGRAL/FEIJÃO / ERVILHA****ALFACE COM MORANGO / PEPINO****BANANA** |
| **QUINTA-FEIRA****27/07** | **PICADINHO DE CARNE (ALMOÇO) / ALMÔNDEGAS (JANTAR)****CREME DE MILHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****AGRIÃO/ CENOURA****ABACAXI ME** |
| **SEXTA-FEIRA****28/07** | **CARRETEIRO****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEG. / LENTILHA****RABANETE / CHICÓRIA****LARANJA** |
| **SÁBADO****29/07** | **FILÉ MIGNON SUÍNO** **JARDINEIRA DE LEGUMES I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****RÚCULA COM PALMITO/ TOMATE****KIWI** |
| **DOMINGO****30/07** | **CARNE MOÍDA** **POLENTA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****COUVE-FLOR****DOCE DE ABACAXI** |