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** |