

# CARDÁPIO C2

CLIENTE: IFES SERRA/ES

PERÍODO: 16 A 31/08/19



ALMOÇO							
Dia	Prato Proteico	Guarnição	Acompanhamentos		Saladas	Suco	Sobremesa
			Arroz	Feijão			
<b>16 Sexta</b>	Bife à Camões / Bife de Soja	Chuchu c/ Coentro	Simples	Preto	Chicória / Banana Cozida		
	Gorjão de Peixe	Purê de Batata			Alface / Tomate	Caju	Melancia
	Empadão de Frango		Integral	Carioca	Cenoura / Couve-flor		
<b>17 Sábado</b>	FINAL DE SEMANA						
<b>18 Domingo</b>	FINAL DE SEMANA						
<b>19 Segunda</b>	Lagarto Recheado / Ovos Cozidos	Quibebe de Abóbora	Simples	Preto	Rúcula / Alface Roxa		
	Frango Empanado	Macarrão c/ Queijo			Quiabo / Tomate	Abacaxi	Curau
	Iscas Suínas Aceboladas		Integral	Carioca	Beterraba / Tabule		
<b>20 Terça</b>	Lombinho Suíno / Bolinho de Soja	Couve Refogada	Simples	Simples	Mix de Folhas / Rabanete		
	Bife ao Molho de Champignons	Banana da Terra Frita			Chuchu / Tomate	Goiaba	Mexerica
	Frango à Califórnia		Integral	Tutu	Picles / Brócolis		
<b>21 Quarta</b>	Espetinho de Boi / Ovos Fritos		Simples	Preto	Agrião / Pepino		
	Filé de Peixe à Escabeche	Farofa Rica	Arroz c/ Espinafre		Beterraba / Cenoura	Acerola	Banana Caramelada
	Filé de Frango Acebolado	Abobrinha à Dorê	Integral	Carioca	Alface / Vinagrete		
<b>22 Quinta</b>	Frango Assado na Cerveja		Simples	Preto	Alface / Tomate		
	Bife à Pizzaiolo / Bife de Soja	Legumes à Sautê			Repolho Roxo / Jiló	Caju	Melão
	Dobradinha	Espaguete ao Alho e Óleo	Integral	Carioca	Alho Poró / Abóbora		
<b>23 Sexta</b>	Lasanha de Frango / Ovos Fritos		Simples	Preto	Acelga / Brócolis		
	Estrogonofe de Boi	Batata Frita			Tomate Picado / Beringela	Maracujá	Doce de Abóbora
	Linguiça Assada	Virado de Vagem	Integral	Carioca	Cenoura / Salada Alemã		
<b>24 Sábado</b>	FINAL DE SEMANA						
<b>25 Domingo</b>	FINAL DE SEMANA						
<b>26 Segunda</b>	Bife Acebolado / Ovos Mexidos		Simples	Preto	Alface / Couve-flor		
	Vaca Atolada	Polenta c/ Queijo	Arroz de Forno		Beterraba / Tomate	Acerola c/ Laranja	Maçã
	Frango à Passarinho	Taioba Refogada	Integral	Carioca	Pepino / Baroa		
<b>27 Terça</b>	Frango Assado / Picadinho de Soja	Batata c/ Orégano	Simples	Preto	Chicória / Alface Roxa		
	Bife à Fricandole	Chuchu Tropeiro			Cenoura / Salada Havaiana (Repolho/Abacaxi/Milho Verde)	Goiaba	Arroz Doce
	Panqueca de Carne	Chuchu / Linguiça/Bacon/Ovos	Integral	Carioca	Tomate / Caponata		
<b>28 Quarta</b>	Carne de Panela / Ovos Fritos		Simples	Preto	Agrião / Rabanete		
	Kieber de Frango	Purê de Legumes			Alface / Tomate	Manga	Abacaxi
	Torta de Peixe	Parafuso ao Sugo	Integral	Carioca	Baroa / Maxixe		
<b>29 Quinta</b>	Frango Ensopado / Omelete		Simples	Tutu	Alface / Brócolis		
	Bife à Milanesa	Creme de Ervilhas			Tomate / Abobrinha	Caju	Gelatina
	Pernil Assado	Bolinho de Arroz	Integral	Carioca	Macarronese / Quiabo		
<b>30 Sexta</b>	Filé de Frango / Bife de Soja		Simples	Preto	Couve / Banana Cozida		
	Feijoada	Farofa			Alfaces / Vinagrete	Abacaxi	Laranja
	Rocambolê de Carne	Batata Doce Corada	Integral	Carioca	Vagem / Abóbora		
<b>31 Sábado</b>	FINAL DE SEMANA						