

CARDÁPIO



RESTAURANTE

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

Mês: JANEIRO

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSAS	MARMITA DO DIA/ kids
SEGUNDA 13/01	Uvas passas Tomate seco Milho Pepino em conserva	Mostarda e mel Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Acelga c/ manga, morango e passas Agrião, rúcula e abacaxi	Batata baroa c/ brócolis Maionese Abóbora c/ salsinha Tabule	Filé de peixe assado c/ legumes Bisteca grelhada ao shoyo c/ alecrim Fricassê de frango Picadinho de carne c/ milho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com cenoura	Coxinha de frango Batata rústica Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de cebola Batata palha	Omelete de forno	Espaguete ao alho e óleo Empadão de frango	Picadinho de carne c/ milho Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes Farofa de cebola
TERÇA 14/01	Uvas passas Tomate seco Milho Cebola roxa em conserva	Rosê Molho de ervas Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Repolho branco c/ tomate cereja Alface americana c/ tomate e azeitonas	Jiló refogado couve-flor c/ milho Beterraba cozida Cenoura com vagem	Salmão ao molho de maracujá Lagarto assado ao molho madeira Pernil acebolado Filé de frango grelhado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ lentilha	Kibe Frito Legumes a Julienne Creme de milho Farofa de bacon Gratin de chuchu	Almôndega de soja ao sugo Ovos fritos	Ravioli de frango Yakissoba Macarrão parafuso ao sugo	Pernil acebolado Arroz branco ou integral Feijão Carioca Creme de milho Legumes a Julienne
QUARTA 15/01 Datas festivas pratos gastronômicos	Uvas passas Tomate seco Milho chucrute	Molho italiano Molho de alho Vinagrete	Salada tropical Tomate picado Salada de espinafre c/ tomate seco Mix de repolho Vinagrete	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado	Moqueca baiana Bife à parmegiana Frango assado ao molho de manjeriço Linguíça assada Isca de carne à chinesa	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz de forno	Batata frita Legumes ao vapor Purê de batata Farofa crocante	Bolinho de Arroz (Farinha de trigo integral, leite, ovos e queijo parmesão) Ovos cozidos	Lasanha à bolonhesa Macarrão penne ao molho rosê	Frango assado ao molho de manjeriço Arroz branco ou integral Feijão carioca Legumes ao vapor Purê de batata
QUINTA 16/01	Uvas passas Tomate seco Milho Pepino em conserva	Molho de limão Rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho	Salpicão Brócolis japonês no azeite Quiabo com tomate cereja Salada de grão de bico	Escalope de filé mignon Peixe a moda Galinha caipira Filé de frango grelhado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz de carne seca c/ abóbora	Salgados fritos Seleta de legumes c/ quiabo Pirão Chuchu tropeiro Batata assada com ervas	Quibe de forno vegano Ovos mexidos com espinafre	Torta de atum Ravioli de carne Macarrão parafuso a fantasia	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Seleta de legumes Feijão carioca Chuchu tropeiro
SEXTA 17/01	Uvas passas Tomate seco Milho Cebola roxa em conserva	Mostarda e mel Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Salada caesar Broto de feijão c/ cenoura ralada	Torta fria de atum Antepasto de berinjela Abobrinha c/ tomate e cebola Couve-flor c/ cebolinha	Filé de Coxa e sobrecoxa grelhado Feijoada Filé de peixe empanado Carne de sol	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz fantasia	Farofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervas Mandioca cozida Couve refogada Torresmo	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja Ovos fritos	Talharim ao molho sugo Rondelli ao molho branco	Filé de coxa e sobrecoxa grelhada Arroz branco ou integral Feijão Carioca Legumes cozidos Purê de mandioca

CARDÁPIO

SÁBADO 18/01	Uvas passas Tomate seco Milho Chucrute	Molho italiano Molho de alho Vinagrete c/ grão de bico	Salada tropical Rúcula, alface e milho Tomate em pétalas	Batata doce cozida c/ cenoura e rabanete Jiló ao forno Chuchu c/ brócolis e tomate cereja	Costelinha suína ao barbecue Estrogonofe de frango Coxa e sobrecoxa assada Carne de panela	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz à grega	Purê de batata/ misto Seleta de legumes Farofa de cenoura c/ milho Batata palha	Silveirinha de soja Ovos mexidos	Mini pizza Lasanha de berinjela Yakissoba	Estrogonofe de frango Arroz branco ou integral Batata palha
DOMINGO 19/01	Uvas passas Tomate seco Milho Cebola em conserva	Vinagrete Mostarda e mel	Salada tropical Tomate em rodela com salsinha Agião, laranja e cebola roxa Pepino c/ manga	Salada de feijão branco Chips de banana da terra Beterraba cozida	Lombo recheado c/ calabresa Filé de frango à parmegiana Lagarto ao molho próprio Filé de peixe assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ brócolis	Batata frita/ assada Creme de milho Farofa agridoce Legumes ao forno	Berinjela recheada c/ soja, vinagrete e milho.	Lasanha de frango Macarrão ao molho branco	Lagarto ao molho próprio Arroz branco ou integral Feijão Carioca Legumes ao forno Batata frita