

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 20/01	Uvas passas Azeitonas Milho Cereais	Crutney de vegetais Mostarda e mel Balsâmico com mel Vinagrete	Salada a primavera Tomate em rodela Rúcula com manga Sunomono	Salada de legumes com brócolis e ovos cozidos Maionese de beterraba Salada de grão de bico com cenoura, azeitonas e pepino Salada Húngara	Filé de frango grelhado Cozidão misto Contrafilé acebolado Peixe ao molho baiano	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com brócolis	Bolinho frito de costela Batata assada c/ talos Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de banana Batata palha	Bolinho de lentilha com aoli de ervas Omelete de forno	Espaguete ao alho e óleo Empadão de frango	Cozidão misto Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes Farofa de banana
TERÇA 21/01	Uvas passas Milho Cebola roxa em conserva	Crutney de manga Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Tabule Alface americana c/ tomate e azeitonas	Salada de couve-flor com azeitonas e milho Beterraba cozida com alho frito Cenoura com vagem Salada de repolho crocante (amendoim)	Isca de Peixe empanada ao molho tártaro Costelinha suína ao molho de barbecue Filé de Coxa e sobrecoxa grelhado Lagarto ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ linguiça e legumes	Kibe Frito Legumes a Julienne Purê de batata Farofa de bacon com cenoura Feijão tropeiro	Almôndega de soja ao sugo Ovos fritos	Ravioli de frango Yakissoba Macarrão parafuso ao sugo	Filé de coxa grelhado Arroz branco ou integral Feijão Carioca Legumes a Julienne Macarrão ao sugo
QUARTA 22/01 Datas festivas pratos gastronômicos	Uvas passas Milho Ervilha chucrute	Molho italiano Molho de alho Vinagrete	Salada mista com frutas Tomate picado Agrião, espinafre e alface roxa c/ abacaxi Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Salada de brócolis, cenoura e salsa	Filé de frango grelhado com cebolas agridoce Peixe escabeche Rabada com agrião Polpetone ao sugo	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz mineiro	Batata doce rústica com alecrim Legumes ao vapor Quibebe de mandioca Farofa de ovos	Hambúrguer de cenoura e abobrinha Ovos fritos	Lasanha à bolonhesa Macarrão penne ao molho rosê	Peixe a escabeche Arroz branco ou integral Feijão carioca Quibebe de mandioca Legumes ao vapor
QUINTA 23/01	Uvas passas Milho Pepino em conserva Ervilha	Molho de limão Rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Beterraba ralada com salsa	Salpicão Jiló refogado a lua Quiabo com tomate cereja Salada de grão de bico Beterraba cozida com laranja	Filé de peixe grelhado Frango Xadrez Bife à parmegiana Lombo com frutas assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz chinês	Anéis de cebola empanado Seleta de legumes Chuchu gratinado com ovos Farofa de farinha de milho com ovos, salsa e calabresa	Quibe de forno vegano Omelete	Torta de carne nordestina Ravioli de carne Macarrão parafuso a fantasia	Frango xadrez Arroz branco ou integral Seleta de legumes Feijão carioca Chuchu gratinado
SEXTA 24/01	Uvas passas Ervilha Milho Cebola roxa em conserva	Mostarda e mel Ervas finas vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Salada de repolho e tomate cereja Broto de feijão c/ cenoura ralada	Legumes ao forno Maionese Lentilha com abobrinha, tomate e cebolas Abóbora com salsa	Filé de frango grelhado Feijoada Lagarto recheado ao molho Peixe a portuguesa	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com costela desfiada	Banana frita Farofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervas Couve refogada Torresmo	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja Ovos fritos	Talharim ao molho sugo Rondelli ao molho branco	Lagarto recheado ao molho Arroz branco ou integral Feijão Carioca Legumes cozidos Farofa de bacon

CARDÁPIO

SÁBADO 25/01	Uvas passas Milho Ervilha	Molho italiano Molho de alho Vinagrete	Salada tropical Alface com laranja e crótons Salada de repolho americano Tomate em pétalas	Macarronese Quiabo com ovos Beterraba cozida com cheiro verde Acelga refogada com cenoura, tomate e cebolas	Filé de coxa e sobrecosta grelhado Costelinha bovina cozida Estrogonofe de frango Lombo suíno recheado ao molho agridoce	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz à grega	Purê de batata/ misto Seleta de legumes Farofa mista Batata palha Bolinho de arroz frito com legumes	Tomate recheado Ovos mexidos	Mini pizza Lasanha de berinjela Yakissoba	Estrogonofe de frango Arroz branco ou integral Batata palha
DOMINGO 26/01	Uvas passas Milho Cebola em conserva Ervilha Cereais	Vinagrete Mostarda e mel	Salada tropical Tomate em rodela com cebola roxa Agião, laranja e cebola roxa Chicória com maçã	Maionese Legumes assados com cebolas Beterraba cozida	Isca de frango empanada Lagarto ao molho próprio Filé de peixe assado Bife acebolado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz biro biro	Batata frita/ assada Creme de milho Feijão tropeiro Legumes ao forno Coxinha frita	Quibe de soja com legumes	Lasanha de frango Macarrão ao molho branco	Lagarto ao molho próprio Arroz branco ou integral Feijão Carioca Legumes ao forno Macarrão ao molho