

MÊS: MAIO/JUNHO-2022

Cardápio CEFET

ALMOÇO / JANTAR

DIA	DIA DA SEMANA	PRATO PROTÉICO	VEGETARIANA	VEGANA	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTOS		SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SALADA 4 (COMPOSTA)	SOBREMESA (FRUTA)
						ARROZ	FEIJÃO					
1	Domingo											
2	Segunda-feira	Cubos de Frango Cremosa	Bolinho de Grão de Bico	Pure de Lentilha com ervas e Tempero Verde	Farofa de Cebola Caramelada (Completa)	Arroz c/ Lentilha	Feijão Carioca	Alface	Repolho c/ Cheiro Verde	Beterraba Cozida	Cenoura Colorida (cenoura ralada, batata palha, uva passa e milho)	Mixirica
3	Terça-feira	Iscas suínas ao Molho Barbecue	Lentilha c/ refogada	Charuto De Couve c/ grão de Bico	Espaguete com Tomate e Manjeriço	Arroz Branco	Caldo de Feijão	Mista de Folhas	Abobrinha	Tomate c/ orégano	Caponata de Berinjela	Banana
4	Quarta-feira	Carne Moída com Batata	Hamburguer de Proteína de Soja	Soja em Grãos com Molho de Tomate e Champignon	Polenta com Queijo	Arroz Branco	Feijão Carioca	Almeirão	Cenoura Cozida	Rabanete	Grão de bico ao Vinagrete	Maça
5	Quinta-feira	Bife de Panela	Bolinho de Arroz	Hamburguer de Lentilha	Abóbora Refogada com Cheiro Verde	Arroz Branco	Feijão Carioca	Chicória	Pepino Agri-doce	Chuchu c/ cheiro verde	Salada Crocante	Melão
6	Sexta-feira	Filé de Frango com Açafrão	Abobrinha recheada com Ricota	Feijão Branco com Legumes	Chuchu c/ Milho Saute	Arroz Branco	Feijão Carioca	Alface	Nabo	Mista de Grãos	Salada Ametista (Repolho roxo, maçã, uva passas, presunto)	Laranja
7	Sábado											
8	Domingo											
9	Segunda-feira	Bife grelhado acebolado	Omelete	Proteína de Soja com Molho de Tomate	Farofa Colorida	Arroz Branco	Feijão Carioca	Alface	Abobrinha ralada c/ Tempero verde	Trigo em grãos	Salada Crocante	Maça
10	Terça-feira	Bife de Pernil	Quibe de Soja	Lentilha com Cebola Caramelizada	Batata Doce com Tempero Verde	Arroz Branco	Feijão Carioca	Acelga	Nabo	Cenoura cozida	Salada Americana	Tangerina
11	Quarta-feira	Peixe Empanado com Alecrim	Proteína de Soja Gratinada	Feijão Fradinho com Tomate, pimentão e manjeriço	Batata Corada	Arroz Branco	Feijão Carioca	Chicória	Beterraba ralada	Abobrinha	Caponata de Berinjela	Mamão
12	Quinta-feira	Frango Xadrez	Bolinho de Espinafre	Tabule de Hortelã	Penne ao Alho e Óleo	Arroz Colorido	Feijão Carioca	Alface	Rabanete	Chuchu c/ cenoura	Soja em grão com azeitonas	Banana
13	Sexta-feira	Carne de Panela com Tomilho	Lasanha de Berinjela/ Abobrinha	Hamburguer de Lentilha	Almeirão refogado	Arroz Branco	Feijão Tropeiro	Chicória	Pepino	Abóbora c/ cheiro verde	Salada Grega	Melão
14	Sábado											
15	Domingo											
16	Segunda-feira	Iscas suínas Chinesa	Pure de Lentilha c/ Cheiro verde	Feijão Branco com Molho de Espinafre	Bolinho de Arroz	Arroz Branco	Feijão Carioca	Repolho Misto	Nabo com cenoura	Abobrinha	Tabule de frutas	Laranja
17	Terça-feira	Filé de Frango com Gergilim	Proteína de Soja com Alho Poró	Torta de Grão de Bico	Virado de Repolho	Arroz Branco	Feijão Carioca	Alface	Rabanete	Abóbora	Trigo em grãos ao vinagrete	Melão
18	Quarta-feira	Bife de Pernil com Molho Barbecue	Ovos mexidos	Quibe Vegano Assado	Polenta Cremosa	Arroz Branco	feijão c/ Calabresa	Chicória	Pepino	Beterraba cozida	Mista de Grãos c/ azeitonas	Maça
19	Quinta-feira	Cubos de Frango Cremoso (Molho branco e queijo)	Bolinho de Feijão Branco	Escondinho de Soja em grãos e Molho de Tomate	Espaguete a Primavera	Arroz Branco	Feijão Carioca	Almeirão	Cenoura ralada	Abobrinha c/ Cheiro verde	Salada Picante	Banana

[illegible]