

## CARDÁPIO RESTAURANTE – CEFET

ABRIL/ MAIO - 2025

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	05/04/2025
Prato principal		Strogonoff de Frango	Iscas de boi ao molho madeira	Linguiça de frango acebolada	Cubos de boi ao molho madeira	Bife de pernil na chapa ao molho barbecue
Vegetariana		Strogonoff de Grão de Bico	Cuscuz marroquino	Bolinho de acarajé	Ovos fritos	Bolinho de feijão fradinho
Vegana		Triguilho com Proteína de Soja ao vinagrete	Feijão fradinho ao molho madeira	Soja em grãos ao sugo	Cuscuz marroquino com grão de bico, brocolis e pimentões coloridos	Grão de bico acebolado
Guarnição		Batata Palha	Macarrão penne ao molho branco c/ milho	Angu com quiabo	Mandioca sauté	Farofa de banana
Arroz		Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Branco c/ alho	Arroz Branco
Feijão		Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Salada 1		Alface Lisa	Couve	Mix de folhas (rasgadas)	Mix de folhas	Alface roxa
Salada 2		Beterraba Ralada c/ Abacaxi	Tomate (meia-lua) com oregano	Pepino c/ cebola roxa	Cenoura ralada com abacaxi	Tomate com orégano
Salada 3		Abobrinha cozida	Chuchu	Berinjela cozida (cubos pequenos)	Moranga cozida	Abobrinha cozida
Salada 4		Agrião com Rabanete e abacaxi	Mista de grãos	Seleta de legumes	Couve com tomate , cebola e azeitonas	Salada ametista
Sobremesa		Melancia	Maça	Melão	Banana	Mamão

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025	12/04/2025
Prato principal	Almôndegas Bovinas Frita	Iscas de pernil ao molho shoyu	Sobrecoxa de Frango ao sugo	Linguiça de de Pernil com Cebola	Cubos de Frango Acebolado	Bife de Boi de panela
Vegetariana	Almondegas de Proteína de Soja ao Sugo	Ovos fritos	Hamburguer de feijão roxo	Bolinho de feijão fradinho	Cuscuz marroquino com ovos, brocolis e pimentões coloridos	Lentilha acebolada
Vegana	Grão de bico acebolado	Soja em grãos ao molho Shoyu	Lentilha ao Sugo	Grão de bico com Milho	Proteína de Soja Acebolada	Feijão branco com Vagem
Guarnição	Macarrão Espaguete ao Sugo	Couve refogada	Legumes sauté	Virado de Almeirão	Repolho Oriental	Lasanha de abobrinha
Arroz	Arroz branco	Arroz branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Branco c/ Lentilha	Arroz Branco
Feijão	Feijão carioca	Feijão tropeiro	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão carioca
Salada 1	Alface crespa	Alface roxa	Almeirão	Acelga	Mix de folhas	Alface roxa
Salada 2	Pepino com azeitona	Beterraba ralada c/ laranja	Abobrinha ralada c/ passas	Cenoura ralada com abacaxi	Rabanete c/ milho	Repolho roxo c/ Manga
Salada 3	Cenoura Cozida	Moranga Cozida	Beterraba Cozida	Berinjela Cozida	Abobrinha Cozida	Seleta
Salada 4	Caponata de Abobrinha	Vinagrete	Couve com tomate , cebola e azeitonas	Salada de Repolho branco com beterraba	Tabule ao vinagrete	Mista de grãos
Sobremesa	Laranja	Melão	Maça	Banana	Melancia	Mamão

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025	19/04/2025
Prato principal	Carne moída ao sugo	Bife de frango na chapa	Cubos de pernil ao molho madeira	RECESSO	FERIADO	RECESSO
Vegetariana	Omelete com legumes	Bolinho de Espinafre	Faláfel			
Vegana	Feijão Fradinho ao Sugo	Charuto de repolho com proteína de soja ao sugo	Lentilha ao molho madeira			
Guarnição	Polenta cremosa	Cenoura vick	Moranga com Anéis de cebola roxa			
Arroz	Arroz branco	Arroz branco c/ milho	Arroz Integral			
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Preto			
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Mix de folhas			
Salada 2	Tomate em rodela c/ orégano	Beterraba ralada c/ laranja	Cenoura ralada c/ passas			
Salada 3	Berinjela Cozida	Batata doce Cozido	Chuchu Cozido			
Salada 4	Tabule de frutas	Salada de Acelga com tomate, cebola roxa, pimentões coloridos e Passas	Vinagrete			
Sobremesa	Melao	Banana	Melancia			

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025	26/04/2025
Prato principal	FERIADO	Strogonoff de Frango	Hamburguer Bovino	Bife de Pernil Acebolado	Bife de boi com linguiça calabresa e cenoura	Cubos de Frango Acebolado
Vegetariana		Strogonoff de Grão de Bico	Hamburguer de Feijão Freto	Ovo Mexido	Bolinho de legumes	Mix de Grãos com Vagem
Vegana		Triguilho com Proteína de Soja ao vinagrete	Cuscuz marroquino c/ grão de bico, tomate cebola e vagem	Feijão fradinho ao sugo	Lentilha acebolada Acebolada	Feijão Branco ao molho de tomate
Guarnição		Batata Palha	Abobrinha ao sugo com mussarela	Maionese de legumes	Mandioca sauté	Angú com Quiabo ao Sugo
Arroz		Arroz Branco	Arroz com passas	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco
Feijão		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Mexicano	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Salada 1		Almeirão	Alface roxa	Acelga	Mix de folhas	Couve
Salada 2		Pepino com cebola roxa	Cenoura ralada c/ ervilha	Rabanete ralado com Orégano	Tomate com cebola roxa	Pepino com azeitona
Salada 3		Berinjela Cozida	Batata doce Cozido	Abobrinha Cozida	Chuchu cozido	Beterraba Cozida
Salada 4		Salada Tropical	Jiló ao Vinagrete	Mista de grãos	Rúcula, abacaxi e pimentão vermelho	Salada crocante
Sobremesa	Laranja	Maça	Banana	Melão	Melancia	

SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025	03/05/2025
Prato principal	Carne moída ao sugo	Iscas de pernil Acebolado	Frango frito			
Vegetariana	Berinjela a parmegiana	Feijão Roxo Acebolado	Ovos frito			
Vegana	Lentilha com Cebola Caramelizada	Soja em grãos ao molho shoyu	Feijão fradinho Xadrez			
Guarnição	Macarrão espagete ao Alho e Óleo	Couve refogada	Creme de milho			
Arroz	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Branco com ervilha			
Feijão	Feijão Carioca	Tutu de Feijão	Feijão Carioca			
Salada 1	Alface lisa	Alface crespa	Mix de folhas			
Salada 2	Abobrinha ralada c/ Passas	Beterraba ralada com manga	Tomate c/ manjeriçao			
Salada 3	Cenoura	Moranga	Cenoura			
Salada 4	Salada de repolho roxo, alface americana, cenoura e maionese	Vinagrete	Caponata de Berinjela			
Sobremesa	Maça	Laranja	Melão			

