

Segunda-feira 02/03

Prato Proteico	Coxa sobrecoxa frita
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa de bacom
Guarnição	Macarrão à bolonhesa
Saladas	Beterraba cozida
	Alface
	Cenoura ralada
	Repolho
Vegetariano	Omelete com legumes
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Terça-feira 03/03

Prato Proteico	Estrogonofe bovino
Prato base	Arroz branco / Feijão / Farofa
Guarnição	Batata palha
Saladas	Cenoura cozida
	Beterraba ralada
	Pepino
	Chicória
Vegetariano	Estrogonofe vegetariano
Sobremesa	Pudim
Bebida	Suco concentrado

Quarta-feira 04/03

Prato Proteico	Frango grelhado com ervas
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Lasanha à bolonhesa
Saladas	Salada de grão de bico
	Alface americana
	Couve
	Tomate com cebola
Vegetariano	Quibe assado
Sobremesa	Gelatina
Bebida	Suco concentrado

Quinta-feira 05/03

Prato Proteico	Cubos suínos assados
Prato Base	Arroz branco / Feijão / farofa
Guarnição	Mandioca com bacom
Saladas	Abobrinha cozida
	Beterraba ralada
	Almeirão
	Pepino c/ tempero verde
Vegetariano	Ovo frito
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Sexta-feira 06/03

Prato Proteico	Bife à milanesa
Prato Base	Arroz branco / Feijão/ Arroz integral / Farofa
Guarnição	Batata gratinada
Saladas	Chuchu cozido
	Mix de folhas
	Tabule
	Cenoura cozida
Vegetariano	Hambúrguer de ptns
Sobremesa	Pudim
Bebida	Suco concentrado

Nutricionista: Daiana Vargas _ CRN10 7561

Cardápio sujeito à alterações

SÃO BENTÔ CARDÁPIO

IFC - Instituto Federal Catarinense _ Campus Videira

Segunda-feira 09/03

Prato Proteico	Carne moída ao molho sugo
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Macarrão a primavera
Saladas	Beterraba cozida
	Alface
	Abobrinha ralada
	Cenoura ralada
Vegetariano	Escondidinho de ptns
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Terça-feira 10/03

Prato Proteico	Bisteca de suína na chapa
Prato base	Arroz branco / Feijão / Farofa
Guarnição	Bolinho de arroz
Saladas	Repolho cozido
	Alface roxa
	Pepino
	Tabule
Vegetariano	Proteína de soja em molho
Sobremesa	Canjica de leite
Bebida	Suco concentrado

Quarta-feira 11/03

Prato Proteico	Frango grelhado
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Risoto de frango
Guarnição	Panquecas
Saladas	Vagem cozida
	Vinagrete
	Cenoura ralada
	Repolho com abacaxi
Vegetariano	Risoto de proteína de soja
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Quinta-feira 12/03

Prato Proteico	Frango em molho
Prato Base	Arroz branco / Feijão / Farofa
Guarnição	Polenta cremosa om queijo
Saladas	Grão de bico
	Abobrinha
	Almeirão
	Tomate com cebola
Vegetariano	Torta de soja com legumes
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Sexta-feira 13/03

Prato Proteico	Bife ao molho madeira
Prato Base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Macarrão alho e óleo
Saladas	Chuchu cozido
	Chicória
	Maionese
	Cenoura ralada
Vegetariano	Abobrinha recheada com queijo
Sobremesa	Gelatina
Bebida	Suco concentrado

Nutricionista: Daiana Vargas _ CRN10 7561

Cardápio sujeito à alterações

IFC - Instituto Federal Catarinense _ Campus Videira

Segunda-feira 16/03

Prato Proteico	Almondegas em molho
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Macarrão a primavera
Saladas	Feijão branco
	Alface
	Tabule
	Repolho
Vegetariano	Escondidinho de ptns
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Terça-feira 17/03

Prato Proteico	Coxa sobrecoxa ao molho sugo
Prato base	Arroz branco / Feijão / Farofa
Guarnição	Macarrão com orégano
Saladas	Acelga
	Pimentão com tomate
	Abobrinha cozida
	Pepino
Vegetariano	Ovo cozido com ervas
Sobremesa	Pudim
Bebida	Suco concentrado

Quarta-feira 18/03

Prato Proteico	Bife bovino ao molho madeira
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Batata frita
Saladas	Grão de bico
	Beterraba ralada
	Alface americana
	Repolho c/ cenoura
Vegetariano	Torta de proteína com legumes
Sobremesa	Gelatina
Bebida	Suco concentrado

Quinta-feira 19/03

Prato Proteico	Cubos suínos com ervas
Prato Base	Arroz branco / Feijão / farofa com legumes
Guarnição	Legumes na manteiga
Saladas	Vagem cozida
	Cenoura ralada
	Chicória
	Couve
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Sexta-feira 20/03

Prato Proteico	Peixe assado
Prato Base	Arroz branco / Feijão/ Arroz integral / Farofa
Guarnição	Creme de milho
Saladas	Repolho cozido
	Mix de folhas
	Abobrinha ralada
	Repolho
Vegetariano	Omelete com tempero verde
Sobremesa	Pudim
Bebida	Suco concentrado

Nutricionista: Daiana Vargas _ CRN10 7561

Cardápio sujeito à alterações

Segunda-feira 23/03

Prato Proteico	Isclas de frango aceboladas
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Batata doce caramelizada
Saladas	Chuchu cozido
	Rúcula
	Cenoura ralada
	Salada de lentilha
Vegetariano	Ovo frito
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Terça-feira 24/03

Prato Proteico	Bisteca suína
Prato base	Arroz branco / Feijão / Farofa
Guarnição	Macarrão com carne moída
Saladas	Chicória
	Beterraba Cozida
	Tomate com cebola
	Acelga
Vegetariano	Torta de legumes
Sobremesa	Mouse de maracujá
Bebida	Suco concentrado

Quarta-feira 25/03

Prato Proteico	Carne moída ao molho sugo
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Purê de batata
Saladas	Alface americana
	Brócolis
	Cenoura ralada
	Tomate com pimentão
Vegetariano	Omelete com legumes
Sobremesa	Gelatina
Bebida	Suco concentrado

Quinta-feira 26/03

Prato Proteico	Frango à milanesa
Prato Base	Arroz branco / Feijão / farofa com couve
Guarnição	Legumes ao molho branco
Saladas	Alface
	Beterraba ralada
	Repolho com abacaxi
	Vinagrete
Vegetariano	Ovo cozido
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Sexta-feira 27/03

Prato Proteico	Almondegas
Prato Base	Arroz branco / Feijão/ Arroz integral / Farofa
Guarnição	Macarrão com ervas
Saladas	Berinjela
	Beterraba cozida
	Tomate com cebola
	Cenoura ralada
Vegetariano	Berinjela recheada
Sobremesa	Salada de frutas
Bebida	Suco concentrado

Nutricionista: Daiana Vargas _ CRN10 7561

Cardápio sujeito à alterações

SÃO BENTÃO **CARDÁPIO**
ALIMENTOS E EVENTOS
IFC - Instituto Federal Catarinense _ Campus Videira

Segunda-feira 30/03

Prato Proteico	Bife na chapa
Prato base	Arroz branco / Feijão / Arroz integral / Farofa
Guarnição	Macarrão ao molho sugo
Saladas	Chuchu cozido
	Rúcula
	Cenoura ralada
	Repolho
Vegetariano	Ovo frito
Sobremesa	Fruta
Bebida	Suco concentrado

Terça-feira 31/03

Prato Proteico	Peixe frito
Prato base	Arroz branco / Feijão / Farofa
Guarnição	Legumes na manteiga
Saladas	Chicória
	Beterraba Cozida
	Tomate com cebola
	Acelga
Vegetariano	Ovo cozido com ervas
Sobremesa	Mouse de maracujá
Bebida	Suco concentrado