

CARDÁPIO MENSAL AGOSTO / 2022
IFC VIDEIRA / SC

	Segunda-feira 08/08	Terça-feira 09/08	Quarta 10/08	Quinta 11/08	Sexta 12/08
SALADAS	Repolho branco e roxo Rabanete ralado Couve-flor cozida	Rúcula Tomate em rodelas Cenoura c/vagem cozida Fruta	Acelga c/laranja Pepino em rodelas Brócolis cozido	Repolho Rabanete ralado Beterraba cozida Gelatina	Chicória c/cebola Tomate pétalas Chuchu cozido Fruta
ACOMPANHAMENTOS	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Polenta	Purê de batata	Seleta de legumes	Farofa de cenoura	Macarrão alho e óleo
COMPLEMENTO		Arroz Colorido	Arroz de forno	Arroz Integral	Batata Palha
VEGETARIANO	Ovo cozido	Abobrinha recheada	Crepioca de legumes e queijo	Torta de legumes	Strogonoff vegetariano
PRATO PRINCIPAL	Peixe ao molho escabeche	Sobrecoxa de frango assada	Bife bovino	Pernil suíno dourado	Strogonoff de frango

	Segunda-feira 15/08	Terça-feira 16/08	Quarta-feira 17/08	Quinta-feira 18/08	Sexta-feira 19/08
SALADAS	Repolho Cenoura cozida Rabanete ralado	Chicória Beterraba cozida Tomate Fruta	Alface Vinagrete de Grão de Bico	Rúcula Couve-flor cozida Beterraba ralada Pudim	Almeirão Pepino rodela Brócolis cozido Fruta
ACOMPANHAMENTOS	Arroz Branco Feijão Branco	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto
GUARNIÇÃO	Aipim	Macarrão alho e óleo	Batata doce caramelizada	Polenta	Batata Sauté
COMPLEMENTO	Arroz colorido	Batata Palha		Arroz Integral	
VEGETARIANO	Couve flor gratinada	Strogonoff vegetariano	Torta de legumes	Omelete	Ratatouille (abobrinha, pimentão, berinjela)
PRATO PRINCIPAL	Bisteca suína Acebolada ao molho	Strogonoff de frango	Bife bovino grelhado	Cubos bovino c/molho sugo	Sobrecoxa de frango assado

	Segunda-feira 22/08	Terça-feira 23/08	Quarta-feira 24/08	Quinta-feira 25/08	Sexta-feira 26/08
SALADAS	Acelga c/ abacaxi Pepino rodela Cenoura cozida	Almeirão fatiado Tomate c/ cebola Couve-flor cozida Fruta	Alface americana Beterraba ralada Lentilha	Rúcula c/tomate Repolho roxo Brócolis cozido	Alface crespa Rabanete ralado Beterraba cozida Fruta
ACOMPANHAMENTOS	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca
GUARNIÇÃO	Aipim	Macarrão ao molho branco	Seleta de legumes	Macarrão alho e óleo	Batata Sauté
COMPLEMENTO	Arroz Integral				Arroz integral
VEGETARIANO	Carne de soja ao molho	Chuchu à milanesa	Brócolis ao molho branco	Strogonoff vegetariano	Bolinho de legumes
PRATO PRINCIPAL	Carne moída ao molho	Sassami de frango á milanesa	Bife bovino grelhado ao molho barbecue	Strogonoff de frango	Bolinho de peixe Assado

	Segunda-feira 29/08	Terça-feira 30/08	Quarta 31/08	Quinta 01/09	Sexta 02/09
SALADAS	Rúcula c/tomate Rabanete ralado Cenoura cozida	Acelga c/ abacaxi Tomate rodela Brócolis cozido Fruta	Salada verde ao molho de mostarda Couve-flor cozida	Chicória fatiada c/ cebola Beterraba ralada Chuchu cozido	Alface roxa Repolho branco Cenoura cozida c/ vagem Fruta
ACOMPANHAMENTOS	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Branco	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Branco
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Seleta de legumes	Purê de Batata	Batata doce caramelizada	Macarrão ao molho branco
COMPLEMENTO	Arroz Integral		Arroz Integral		
VEGETARIANO	Omelete	Panqueca de carne de soja	Quibe c/queijo	Ovo cozido	Strogonoff vegetariano
PRATO PRINCIPAL	Bife bovino ao molho sugo	Panqueca de carne moída	Bisteca suína Acebolada	Sobrecoxa assada	Strogonoff de frango

Elediane Rodrigues Moreira
Nutricionista - CRN-10: 8956