

CARDÁPIO BUFFET SIG - ABRIL

| DATA | DIA | FOLHAS VERDES | TOMATE | BRÓCOLIS / COUVE FLOR | GRÃOS | DIVERSAS | TOPPING 1 - CENOURA / BETERRABA | TOPPING 2 - MILHO / ERVILHA | MOLHO 1 | MOLHO 3 | ARROZ | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO 1 | FEIJÃO 2 | GUARNIÇÃO | MASSA / RISOTTO / PURÊ | VEGETARIANO | PROTEÍNA 01 | PROTEÍNA 02 | OTEINA 3 - O | SOBREMESA | SUCO 1 | SUCO 2 |
|--------|-----|---------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|--------------|----------------------------|-------------------|--------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------|-----------|---------|---------|
| 1/abr | QUA | Mix folhas | Tomate cortado 1/4 | REPOLHO REFOGADO | LENTILHA | BETERRABA COZIDA | cenoura ralada | Milho | Rose | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | ARROZ INTEGRAL | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Farofa com cenoura | BATATA RÚSTICA | Omelete de legumes | FRANGO A PIZZAIOLLO | Cubos de carne acebolada | Ovo | Melancia | ACEROLA | MANGA |
| 2/abr | QUI | RECESSO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/abr | SEX | FERIADO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/abr | SAB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/abr | DOM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/abr | SEG | Mix folhas | Tomate cortado 1/4 | Couve -flor | Feijão fradinho c/ vinagrete | Cole Slaw | Beterraba ralada | Ervilha | Pesto | Balsâmico / vinagre | ARROZ BRANCO | Arroz integral colorido | Feijão cariquinho | Feijão Preto | CHUCHU REFOGADO | Spaghetti alho e óleo | Lasanha de abobrinha | LOMBO SUÍNO AO BARBECUE | JARDINEIRA DE CARNE | Ovo | Banana | GOIABA | UMBU |
| 7/abr | TER | Mix folhas | Tomate Cubos | Brócolis | Lentilha | Salada de quiabo | cenoura ralada | Milho | Mostarda | Balsâmico / vinagre | ARROZ BRANCO | Arroz integral | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Abóbora refogada | RISOTO DE QUEIJO | Legumes grelhados | FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA | ENSOPADO DE CARNE C/ VERDURA | Ovo | Melão | CAJU | ACEROLA |
| 8/abr | QUA | MIX DE FOLHAS | Tomate Lua | Brócolis | Tabule | CENOURA EM FIOS | Beterraba ralada | Ervilha | MOLHO ROSÉ | MOLHO SHOYU | Arroz branco | Arroz integral c/ brócolis | Feijão cariquinho | Feijão Preto | VEGETAIS REFOGADOS | MASSA DE YAKISOBA | Tomate recheado | ISCA DE FRANGO (YAKISOBA) | BIFINHO DE CARNE AO MOLHO | Ovo | Manga | MANGA | Goiaba |
| 9/abr | QUI | Mix folhas | Tomate Rodelas | Brócolis | Vinagrete de feijão branco | Pepino | cenoura ralada | Milho | Rose | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral | Feijão cariquinho | Feijão Preto | VATAPÁ | Penne ao molho sugo | Farofa | XIXIM DE FRANGO | TORTA DE CARNE | Ovo | Gelatina | UMBU | ACEROLA |
| 10/abr | SEX | Mix folhas | Tomate cortado 1/4 | Couve-flor | Grão de bico | Abobrinha cubos | Beterraba ralada | Ervilha | caesar | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral c/ cenoura | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Batata Gratinada | Purê de aipim | Couve flor assada | PANQUECA DE FRANGO | ISCA DE CARNE ACEBOLADA | Ovo | Melancia | CAJU | MANGA |
| 11/abr | SÁB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12/abr | DOM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13/abr | SEG | Mix folhas | Tomate cortado 1/4 | Brócolis c/ Vagem | lentilha | Repolho fios | cenoura ralada | Milho | Manjeriço | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral c/ brócolis | Feijão cariquinho | Feijão Preto | QUIABO C/ABÓBORA REFOGADO | Purê de batata | BOLINHO DE ARROZ C/BROCOLIS | FRICASSÉ DE FRANGO | ENSOPADO DE CARNE C/ CENOURA | Ovo | Melancia | ACEROLA | MANGA |
| 14/abr | TER | Mix folhas | Tomate empilhado | Couve flor | Grão de bico | Cole Slaw | Beterraba ralada | Ervilha | vinagrete | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral c/ cenoura | Feijão cariquinho | Feijão Preto | LEGUMES ASSADOS | Spaghetti ao molho sugo | MOQUECA DE BANANA DA TERRA | FRANGO ASSADO | BIFE DE CARNE AO MOLHO BRANCO | Ovo | Banana | GOIABA | UMBU |
| 15/abr | QUA | Mix folhas | Tomate Lua | Vagem c/ Repolho | Vinagrete de feijão branco | Berinjela Cubos | cenoura ralada | Milho | Mostarda | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral colorido | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Farofa de banana | Risoto de pizza | Hamburger Vegetariano | TORTA DE TILAPIA | JARDINEIRA | Ovo | Melão | CAJU | ACEROLA |
| 16/abr | QUI | Mix folhas | Tomate cubos | Couve flor | Feijão fradinho | Batata cozida | Beterraba ralada | Ervilha | caesar | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Batata Gratinada | Penne na manteiga | TORTA VEGANA | LOMBO SUÍNO AO BARBECUE | STROGONOFF DE CARNE | Ovo | Gelatina | MANGA | Goiaba |
| 17/abr | SEX | Mix folhas | Tomate Rodelas | Brócolis | Tabule | Pepino | cenoura ralada | Milho | Pesto | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral c/ brócolis | Feijão cariquinho | Feijão Preto | BATATA RÚSTICA | Purê de aipim | ratatule | FRANGO COZIDO | CUBOS DE CARNE | Ovo | Manga | UMBU | ACEROLA |
| 18/abr | SÁB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19/abr | DOM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/abr | SEG | RECESSO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/abr | TER | FERIADO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22/abr | QUA | Mix folhas | Tomate Lua | Couve-flor | Tabule | Salada de Maionese | Beterraba ralada | Ervilha | caesar | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Farofa com cenoura | Risoto de pizza | LASANHA DE BRÓCOLIS | ISCA DE FRANGO AO CREME DE MILHO | ENSOPADO DE CARNE | Ovo | Manga | MANGA | Goiaba |
| 23/abr | QUI | Mix folhas | Tomate Rodelas | Brócolis | Vinagrete de feijão branco | Pepino | cenoura ralada | Milho | Pesto | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral c/ brócolis | Feijão cariquinho | Feijão Preto | ABOBRINHA GRATINADA | Penne ao molho sugo | STROGONOFF VEGETARIANO | FRANGO ASSADO | CUBOS DE CARNE AO MOLHO SHOYU | Ovo | LARANJA | UMBU | ACEROLA |
| 24/abr | SEX | Mix folhas | Tomate cortado 1/4 | Couve-flor | Grão de bico | Abobrinha cubos | Beterraba ralada | Ervilha | vinagrete | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral | Feijão cariquinho | Feijão Preto | LEGUMES ASSADOS | Purê de aipim | LASANHA DE ABOBRINHA | PANQUECA DE FRANGO | JARDINEIRA | Ovo | GELATINA | CAJU | MANGA |
| 25/abr | SÁB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26/abr | DOM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27/abr | SEG | MIX DE FOLHAS | TOMATE RODELAS | COUVE-FLOR | Grão de bico | COLE SLAW | Beterraba CUBOS | ERVILHA | MOLHO PESTO | Balsâmico / vinagre | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | Feijão cariquinho | Feijão Preto | Farofa de Manteiga | RISOTO DE QUEIJO | BERINJELA CAPRESE | FRANGO COZIDO | ISCA DE CARNE ACEBOLADA | OVO COZIDO | MELÃO | MANGA | UMBU |
| 28/abr | TER | MIX DE FOLHAS | TOMATE CUBOS | BATATA PALHA | QUEIJO MUSSARELA | MILHO | ERVILHA | CENOURA FIOS | MOLHO ROSÉ | MOLHO DE ERVAS | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | Feijão cariquinho | Feijão Preto | SPAGHETTI ALHO E OLEO | PENNE | MOLHO BRANCO | ISCA DE FRANGO | MOLHO BOLONHESA | OVO COZIDO | LARANJA | ACEROLA | CAJU |
| 29/abr | QUA | Mix folhas | Tomate cortado 1/4 | Brócolis c/ Vagem | lentilha | Repolho fios | cenoura ralada | Milho | Manjeriço | Balsâmico / vinagre | Arroz branco | Arroz integral c/ brócolis | Feijão cariquinho | Feijão Preto | QUIABO C/ABÓBORA REFOGADO | Purê de batata | BOLINHO DE ARROZ C/BROCOLIS | FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA | ENSOPADO DE CARNE C/ CENOURA | Ovo | Melancia | MANGA | MANGA |
| 30/abr | QUI | Mix folhas | Tomate empilhado | Couve flor | Grão de bico | Cole Slaw | Beterraba ralada | Ervilha | vinagrete | Balsâmico / vinagre | ARROZ BRANCO | Arroz integral c/ cenoura | Feijão cariquinho | Feijão Preto | LEGUMES ASSADOS | Spaghetti ao molho sugo | LASANHA DE ABOBRINHA | TORTA DE SALMÃO | BIFINHO DE CARNE AO MOLHO | Ovo | Banana | GOIABA | UMBU |