

**CARDÁPIO BUFFET SIG - MAIO**

DATA	DIA	FOLHAS VERDES	TOMATE	BRÓCOLIS / COUVE FLOR	GRÃOS	DIVERSAS	TOPPING 1 - CENOURA / BETERRABA	TOPPING 2 - MILHO / ERVILHA	MOLHO 1	MOLHO 2	MOLHO 3	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO 1	FEIJÃO 2	GUARNIÇÃO	MASSA / RISOTTO / PURÊ	VEGETARIANO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02	PROTEÍNA 3 - OVO	SOBREMESA	SUCO 1	SUCO 2
1/mai	SEX	FERIADO																						
2/mai	SÁB																							
3/mai	DOM																							
4/mai	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brócolis c/ Vagem	Feijão fradinho c/ vinagrete	Repolho refogado	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Spaguetti ao molho sugo	Purê de batata	Bolinho de arroz c/ brócolis	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	ENSOPADO DE CARNE	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA
5/mai	TER	Mix folhas	Tomate empilhado	Brócolis	Grão de bico	Tabule	Beterraba ralada	Ervilha	Pesto	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Batata Rústica	Farofa de banana da terra	Legumes grelhados	PEITO DE FRANGO ACEBOLADO	LASANHA DE CARNE	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU
6/mai	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	cenoura ralada	Milho	Manjerição	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Legumes assados	Risoto de queijo	Berinjela gratinada	TORTA DE SALMÃO	CARNE DE PANELA	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA
7/mai	QUI	Mix folhas	Tomate cubos	Cole Slaw	Feijão fradinho	Batata cozida c/maionese	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOIULE	Penne na manteiga	Torta vegana	SUÍNO AO MOLHO BARBECUE	Bife de carne acebolada	Ovo	Gelatina	MANGA	Frutas
8/mai	SEX	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Tabule	Pepino	cenoura ralada	Milho	Mostarda	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de Banana	Purê de batata	Couve flor de frigideira	ENSOPADO DE FRANGO C/LEGUMES	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	Ovo	Manga	UMBU	ACEROLA
9/mai	SÁB																							
10/mai	DOM																							
11/mai	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Mix repolho	Feijão fradinho c/ vinagrete	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	Pesto	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CHUCHU REFOGADO	Spaghetti alho e óleo	Lasanha de abobrinha	FRANGO A PIZZAIOLO	JARDINEIRA COM LEGUMES	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU
12/mai	TER	Mix folhas	Tomate Cubos	Brócolis c/ legumes	Lentilha	Salada de quiabo	cenoura ralada	Milho	Mostarda	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PIRÃO DE CARNE	Penne ao molho sugo	LEGUMES COZIDO	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	COZIDO	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA
13/mai	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Tropical	Tabule	Salada de Maionese	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOIULE	RISOTO DE TOMATE SECO COM RUCULA	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	Isca de carne ao molho de mostarda	TORTA DE TILÁPIA	Ovo	Manga	MANGA	Golaba
14/mai	QUI	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Vinagrete de feijão branco	Pepino	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	VEGETAIS REFOGADOS	MASSA DE YAKISOBA	Tomate recheado	ISCA DE FRANGO (YAKISOBA)	BIFINHO DE CARNE AO MOLHO	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA
15/mai	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Pepino	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão tropeiro	Feijão Preto	FAROFA DE BANANA DA TERRA	Purê de aipim	Batata Gratinada	PANQUECA DE FRANGO	QUIABADA	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA
16/mai	SÁB																							
17/mai	DOM																							
18/mai	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brócolis c/ Vagem	Lentilha	Repolho fios	cenoura ralada	Milho	Manjerição	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	QUIABO C/ABÓBORA REFOGADO	Purê de batata	Legumes assados	FRANGO ASSADO AO MOLHO BARBECUE	ENSOPADO DE CARNE C/LEGUMES	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA
19/mai	TER	Mix folhas	Tomate empilhado	Couve flor	Grão de bico	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	LEGUMES ASSADOS	Farofa de manteiga	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	Lombo Suíno acebolado	STROGONOFF DE CARNE	Ovo	Banana	GOIABA	FRUTAS
20/mai	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	cenoura ralada	Milho	Mostarda	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de banana	Risoto de tomate seco	Hamburger Vegetariano	ISCA DE FRANGO GRELHADA	Escondidinho de carne moída	Ovo	Laranja	CAJU	ACEROLA
21/mai	QUI	Mix folhas	Tomate cubos	Couve flor	Feijão fradinho	Batata cozida	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa de dendê	vatapá	CARURU	XINXIM DE FRANGO	Bife de carne acebolada	Ovo	Gelatina	MANGA	GOIABA
22/mai	SEX	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Tabule	Pepino	cenoura ralada	Milho	Pesto	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BATATA RÚSTICA	Spaghetti alho e óleo	BROCÓLIS REFOGADO	FRANGO A PIZZAIOLO	OMELETE DE CARNE	Ovo	Manga	FRUTAS	ACEROLA
23/mai	SÁB																							
24/mai	DOM																							
25/mai	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	tropical	Feijão fradinho c/ vinagrete	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	LEGUMES ASSADOS	Spaghetti alho e óleo	BERINGELA A PARMEGIANA	Frango Cozido	Bife de carne com cebola caramelizada	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU
26/mai	TER	Mix folhas	Tomate Cubos	Legumes	Lentilha	Salada de Maionese	cenoura ralada	Milho	Rose	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CHUCHU REFOGADO	Purê de batata	TORTA VEGANA	TORTA DE TILÁPIA	ENSOPADO DE CARNE	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA
27/mai	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Quiabo	Tabule	Salada de Maionese	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão tropeiro	Feijão Preto	Farofa com cenoura	RISOTO DE TOMATE SECO COM RUCULA	Tomate recheado	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	Jardineira de carne com Legumes	Ovo	Manga	MANGA	Golaba
28/mai	QUI	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis c/ legumes	Vinagrete de feijão branco	Pepino	cenoura ralada	Milho	Pesto	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BATATA SAUTÉ	Penne ao molho sugo	Ratatouille	ISCA DE FRANGO GRELHADA	LASANHA DE CARNE	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA
29/mai	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Chuchu	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa na manteiga	Purê de aipim	LEGUMES ASSADOS	STROGONOFF DE FRANGO	QUIBE DE FORNO	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA
30/mai	SÁB																							
31/mai	DOM																							

Cardápio sujeito a alterações