

CARDÁPIO BUFFET SIG - JULHO

DATA	DIA	FOLHAS VERDES	TOMATE	BRÓCOLIS / COUVE FLOR	GRÃOS	DIVERSAS	TOPPING	TOPPING	MOLHO 1	MOLHO 2	MOLHO 3	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO 1	FEIJÃO 2	GUARNIÇÃO	MASSA / RISOTTO / PURÉ	VEGETARIANO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02	ROTEINA 3 - OVO	SOBREMESA	SUCO 1	SUCO 2
1/jul	QUA	MIX DE FOLHAS	Tomate cortado 1/4	Quiabo refogado	Feijão fradinho vinagrete	Repolho refogado	Beterraba ralada	milho	MOSTARDA E MEL	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	SPAGHETTI NO AZEITE	Purê de abóbora	LASANHA DE ABOBRINHA	LOMBO SUÍNO AO MOLHO BARBECUE	ENSOPADO DE CARNE C/ CENOURA	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA
2/jul	QUI																							
3/jul	SEX																							
4/jul	SÁB																							
5/jul	DOM																							
6/jul	SEG	MIX DE FOLHAS	Tomate rodela	BROCOLIS	Grão de bico	Pepino	Cenoura ralada	Ervilha	MOLHO ROSÉ	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	FAROF DE COUVE	PENNE NO AZEITE	Torta vegana	FRANGO COZIDO	ISCA DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	Ovo	LARANJA	CAJU	Goiaba
7/jul	TER	Mix folhas	Tomate cubos	Cole Slaw	Feijão fradinho	Batata cozida c/maionese	BETERRAB A CUBOS	milho	MOLHO TARTARO	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	RISOTO DE TOMATE	Tomate Recheado	LOMBO SUÍNO ACEBOLADO	ENSOPADO DE CARNE C/ LEGUMES	Ovo	LARANJA	UMBU	Goiaba
8/jul	QUA	MIX DE FOLHAS	Tomate empilhado	Pepino	FEIJAO BRANCO A VINAGRETE	CHUCHU REFOGADO	CENOURA CUBOS	ervilha	ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	Feijão carioquinha	Feijão Preto	LEGUMES REFOGADOS (YAKI)	MASSA DE YAKISOBA	MOLHO SHOYU	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	BIFINHO DE CARNE AO MOLHO	OVO COZIDO	MELANCIA	ACEROLA	CAJU
9/jul	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	BROCOLIS	LENTILHA A VINAGRETE	Salada caesar	Beterraba ralada	milho	MOSTARDA E MEL	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABOBRINHA GRATINADA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	Nhoque de batata	FRICASSÉ DE FRANGO	JARDINEIRA COM LEGUMES	Ovo	MELANCIA	FRUTAS	MANGA
10/jul	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	BERINJELA	Grão de bico	SALADA CEASAR	CENOUR RALADA	ERVILHA	MOLHO MANIERIÇÃO	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABÓBORA C/ QUIABO	PURÉ DE BATATA	Legumes grelhados	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE AO MOLHO SHOYU	Ovo	GELATINA	CAJU	Goiaba
11/jul	SÁB																							
12/jul	DOM																							
13/jul	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	BROCOLIS	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	SPAGHETTI NO AZEITE	Escudidinho de legumes	FRANGO ASSADO	JARDINEIRA COM LEGUMES	Ovo	GELATINA	UMBU	ACEROLA
14/jul	TER	Mix folhas	Tomate empilhado	Batata c/maionese	Grão de bico	Cole Slaw	CENOURA CUBOS	milho	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	FAROF DE CENOURA	RISOTO DE PIZZA	Soufflé de legumes	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE MOSTARDA	BIFE DE CARNE AO MOLHO BRANCO	Ovo	Melão	GOIABA	MANGA
15/jul	QUA	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	CROUTONS	Grão de bico	Abobrinha cubos	BETERRABA CUBOS	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BERINJELA GRATINADA	BATATA RÚSTICA	LASANHA DE ABOBRINHA	LASANHA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	QUIABADA	Ovo	MELANCIA	ACEROLA	UMBU
16/jul	QUI	MIX DE FOLHAS	VINAGRETE	BRÓCOLIS	LENTILHA REFOGADA	Beringela cubos	Cenoura cubos	milho	MOLHO VINAGRETE	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CARURU	VATAPÁ	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	XINXIM DE GALINHA	BIFE DE CARNE ACEBOLADA	Ovo	MELANCIA	GOIABA	CAJU
17/jul	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Repolho refogado	Pepino	batata palha	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	MOLHO BRANCO	PENNE NA MANTEIGA	FALAFEL	BIFE DE FRANGO AO CREME DE MILHO	JARDINEIRA COM LEGUMES	Ovo	LARANJA	MANGA	Goiaba
18/jul	SÁB																							
19/jul	DOM																							
20/jul	SEG	Mix folhas	Tomate cubos	Brocolis c/repolho	Feijão fradinho	Pepino	Beterraba ralada	Ervilha	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BATATA GRATINADA	PENNE NA MANTEIGA	STROGNOFF VEGETARIANO	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE MAÇA	STROGONOFF DE CARNE	Ovo	GELATINA	UMBU	ACEROLA
21/jul	TER	Mix folhas	Tomate cubos	Couve flor	Grão de bico	Batata cozida	Cenoura ralada	milho	caesar	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PENNE NA MANTEIGA	PURÉ DE BATATA	Chuchu refogado	FRANGO COZIDO	TORTA DE CARNE	Ovo	GELATINA	CAJU	Goiaba
22/jul	QUA	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brocolis c/ VAGEM	lentinha	Repolho fios	Beterraba rCUBOS	ervilha	Manjeriçã	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	FAROF DE MANTEIGA	RISOTO DE QUEIJO	BERINGELA A PARMEGIANA	TORTA DE SALMÃO	QUIABADA	Ovo	MELANCIA	ACEROLA	MANGA
23/jul	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	CAESAR SALAD	GRÃO DE BICO C/ CENOURA	BROCOLIS	BETERRAB A COZIDA	MILHO	Manjeriçã	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	FEIJÃO TROPEIRO	Feijão Preto	BATATA RÚSTICA	PENNE NO AZEITE	LASANHA DE ABOBRINHA	FRANGO PIZZAIOLO	ISCA DE CARNE AO MOLHO BRANCO	Ovo	MELANCIA	GOIABA	UMBU
24/jul	SEX	Mix folhas	Tomate empilhado	Couve flor	Grão de bico	Cole Slaw	Beterraba ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CHUCHU REFOGADO	PURÉ DE BATATA DOCE	Tomate Recheado	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	JARDINEIRA COM LEGUMES	Ovo	MELÃO	CAJU	ACEROLA
25/jul	SÁB																							
26/jul	DOM																							
27/jul	SEG	Mix folhas	Tomate empilhado	Couve flor	Grão de bico	Cole Slaw	Cenoura ralada	Ervilha	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	RISOTO DE TOMATE	Batata Recheada	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE HORTELA	CARNE DE PANELA	Ovo	MELÃO	MANGA	ACEROLA
28/jul	TER	Mix folhas	Tomate cubos	CROUTONS	Lentilha refogada	Tabule	beterraba cubos	MILHO	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CHUCHU REFOGADO	PENNE AO MOLHO BRANCO	Couve flor assada	FRANGO COZIDO	ROCOMBOLE DE CARNE RECHEADO	Ovo	MELÃO	GOIABA	UMBU
29/jul	QUA	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Pepino	Feijão fradinho vinagrete	Abobrinha cubos	Cenoura ralada	ERVILHA	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BATATINHA TEMPERADA	PURÉ DE MISTO	Soufflé de legumes	TORTA DE TILAPIA	BIFE DE CARNE AO MOLHO	Ovo	Melancia	FRUTAS	CAJU
30/jul	QUI	MIX DE FOLHAS	QUEIJO CUBOS	QUEIJO RALADO	BATATA PALHA	CEBOURA RALADA	MILHO	ERVILHA	MOLHO ROSÉ	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	SPAGHETTI NO AZEITE	PENNE NO AZEITE	MOLHO BRANCO	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	MOLHO BOLONHESA	Ovo	Melancia	MANGA	Goiaba
31/jul	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/5	Chuchu	Grão de bico	Abobrinha cubos	Beterraba ralada	MILHO	vinagrete	Azeite	vinagre	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	Farofa na manteiga	RISOTO DE QUEIJO	LEGUMES ASSADOS	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	QUIBE DE CARNE AO FORNO	Ovo	GELATINA	UMBU	ACEROLA