

CARDÁPIO BUFFET SIG - AGOSTO																									
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	
3/jul	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brócolis c/ Vagem	lentinha	BERINJELA CUBOS	CENOURA COZIDA	Milho	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	FAROFA DE MANTEIGA	RISOTO DE TOMATE	BATATA RECHEADA	FRANGO COZIDO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA	
4/jul	TER	Mix folhas	TOMATE RODELAS	COUVE-FLOR	Grão de bico	PEPINO	BETERRABA CUBOS	Ervilha	MOLHO CREME DE LEITE COM ERVAS	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PURÊ DE BATATAS	SPAGHETTI NO AZEITE	LASANHA DE ABOBRINHA	FRANGO XADREZ	ALMÔNDEGAS DE CARNE	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU	
5/jul	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	SALADA RUSSA	cenoura ralada	Milho	Manjerição	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	RISOTO DE QUEIJO	SUFLÊ DE CHUCHU	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE HORTIÊLA	ENSOPADO DE CARNE	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA	
6/jul	QUI	ALFACE	TOMATE RODELAS	Brócolis	FEIJÃO FRADINHO	BERINJELA CUBOS	QUEIJO MUSSARELA	CEBOLA CARAMELIZADA	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PÃO BRIOCHE	BATATA RÚSTICA	PENNE NO AZEITE	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	HAMBURGUER DE CARNE	Ovo	Gelatina	MANGA	Goiaba	
7/jul	SEX	Mix folhas	Tomate Rodelas	QUIABO	Tabule	Repolho flos	BETERRABA FIOS	ERVILHA	MOLHO RANCH	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PENNE NA MANTEIGA	PURÊ DE ABOBORA	JARDINEIRA VEGANA	PANQUECA DE FRANGO	JARDINEIRA DE CARNE COM LEGUMES	Ovo	Manga	UMBU	ACEROLA	
8/jul	SÁB																				Ovo				
9/jul	DOM																								
10/jul	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve -flor	Feijão fradinho c/ vinagrete	CROUTONS	BETERRABA FIOS	ERVILHA	MOLHO DE MANJERIÇÃO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	FAROFA DE MANTEIGA	PENNE NO AZEITE	BERINJELA CAPRESE	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	QUIABADA	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU	
11/jul	TER	Mix folhas	Tomate Cubos	Brócolis	Lentilha	BATATA COM MAIONESE	CENOURA COZIDA	MILHO	MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABOBORA C/ QUIABO	RISOTO DE PIZZA	COUVE FLOR ASSADA	TORTA DE SALMÃO	ENSOPADO DE CARNE	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA	
12/jul	QUA	Mix folhas	TOMATE RODELAS	COLE SLAW	TORRADA	GUACAMOLE	cenoura ralada	Milho	MOLHO SOUR CREAM	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ A MEXICANA	Feijão carioquinha	FEIJÃO PRETO	FAROFA DE MANTEIGA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	TOMATE RECHEADO	LOMBO MEXICANO	MOLHO CHILI (CARNE MOÍDA)	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA	
13/jul	QUI	Mix folhas	TOMATE CUBOS	BRÓCOLIS	FEIJÃO FRADINHO A VINAGRETE	REPOLHO EM FIOS	cenoura ralada	Milho	vinagrete	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PENNE NO AZEITE	PURÊ DE AIPIM	ABOBRINHA RECHEADA	FRANGO COZIDO	BIFE DE CARNE ACEBOLADA	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA	
14/jul	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve-flor	Grão de bico	COUVE FOLHA CRU	Beterraba ralada	Ervilha	MOLHO PESTO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	BATATA RÚSTICA	ENSOPADO DE LEGUMES	STROGNOFF DE FRANGO	ENCONDIDINHO DE CARNE	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA	
15/jul	SÁB																				Ovo				
16/jul	DOM																								
17/jul	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Brócolis c/ Vagem	lentinha	MIX DE LEGUMES	CENOURA COZIDA	Milho	MOLHO TARTARO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	BATATINHA TEMPERADA	FAROFA DE MANTEIGA	TOMATE RECHEADO	LOMBO SUÍNO	VACA ATOLADA	Ovo	Melancia	ACEROLA	MANGA	
18/jul	TER	Mix folhas	TOMATE CUBOS	CENOURA RALADA	QUEIJO MUSSARELA RALADA	BATATA PALHA	MILHO	CROUTONS	MOLHO MANJERIÇÃO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	PENNE NO AZEITE	SPAGHETTI NO AZEITE	MOLHO BRANCO	ISCA DE FRANGO GRELHADA	MOLHO BOLONHESA	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU	
19/jul	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	BETERRABA FIOS	ERVILHA	MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	RISOTO DE TOMATE	BERINJELA PARMIGIANA	FRANGO ASSADO	ESCONDIDINHO DE CARNE	Ovo	Melão	CAJU	ACEROLA	
20/jul	QUI	Mix folhas	Tomate cubos	Couve flor	Feijão fradinho	ABOBRINHA REFOGADA	CENOURA FIOS	MILHO	MOLHO CAESAR	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	VERDURA COZIDA	FAROFA DE MANTEIGA	LASANHA DE BERINJELA	LASANHA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	QUIABADA	Ovo	Gelatina	MANGA	Goiaba	
21/jul	SEX	Mix folhas	Tomate Rodelas	Brócolis	Tabule	CHUCHU REFOGADO	BETERRABA CUBOS	ERVILHA	MOLHO RANCH	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABOBRINHA GRATINADA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	COUVE FLOR ASSADA	FRANGO COZIDO	OMELETE DE CARNE	Ovo	Manga	UMBU	ACEROLA	
22/jul	SÁB																				Ovo				
23/jul	DOM																								
24/jul	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve -flor	Feijão fradinho c/ vinagrete	SALADA DE BATATA DOCE COM CARONATA DE ABOBRINHA	BETERRABA FIOS	Ervilha	MOLHO TARTARO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ cenoura	Feijão carioquinha	Feijão Preto	FAROFA DE CENOURA	RISOTO DE QUEIJO	ABOBRINHA RECHEADA	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE HORTIÊLA	JARDINEIRA DE CARNE COM LEGUMES	Ovo	Banana	GOIABA	UMBU	
25/jul	TER	Mix folhas	Tomate Lua	COUVE FOLHA REFOGADA	Tabule	CENOURA CUBOS	Ervilha	ROSÉ	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABOBRINHA GRATINADA	SPAGHETTI NO AZEITE	STROGNOFF DE GRÃO E BICO	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE AO MOLHO DE FERRUGEM	Ovo	Manga	MANGA	Goiaba	
26/jul	QUA	Mix folhas	TOMATE RODELAS	Brócolis	Vinagrete de feijão branco	Pepino	CENOURA FIOS	Milho	MOLHO DE MANJERIÇÃO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral c/ brócolis	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	FALAFEL	TORTA DE TILÁPIA	MOLHO BOLONHESA	Ovo	Manga	MANGA	Goiaba	
27/jul	QUI	Mix folhas	TOMATE CUBOS	PEPINO	FRADINHO A VINAGRETE	CAPONATA DE BERINJELA	BETERRABA CUBOS	Ervilha	MOLHO PESTO	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	CARURU	VATAPÁ	FAROFA DE DENDÊ	XIXIM DE GALINHA	BIFE DE CARNE ACEBOLADA	Ovo	Gelatina	UMBU	ACEROLA	
28/jul	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	Couve-flor	Grão de bico	Abobrinha cubos	BETERRABA CUBOS	Ervilha	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral	Feijão carioquinha	Feijão Preto	ABOBRINHA GRATINADA	PURÊ DE AIPIM	LEGUMES GRELHADOS	BIFE DE FRANGO	CARNE MOÍDA COM BATATAS AO FORNO	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA	
29/jul	SÁB																								
30/jul	DOM																								
31/jul	SEG	Mix folhas	Tomate Lua	Vagem c/ Repolho	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	BETERRABA FIOS	ERVILHA	MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	Arroz branco	Arroz integral colorido	Feijão carioquinha	Feijão Preto	RATATOUILLE	RISOTO DE TOMATE	BERINJELA PARMIGIANA	FRANGO ASSADO	ENSOPADO DE CARNE C/ VERDURAS	Ovo	Melancia	CAJU	MANGA	