

CARDÁPIO BUFFET SIG - SETEMBRO																											
DATA	DIA	FOLHAS VERDES	TOMATE	BRÓCOLIS / COUVE FLOR	GRÃOS	DIVERSAS	TOPPING 1 - CENOURA / BETERRABA	TOPPING 2 - MILHO / FEIJÃO	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/set	TER	MIX DE FOLHAS	VINAGRETE	COUVE FOLHA REFOGADA	ABOBRIINHA EM CUBOS	PEPINO EM RODELAS	BETERRABA EM FIOS	MILHO	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto (FEIJOADA)	FAROFA DE MANTEIGA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	ABOBRIINHA GRELHADAS	BIFE DE FRANGO GRELHADO	FEIJOADA (CARNE)	OVO COZIDO	MELANCIA	MANGA	Goiaba			
2/set	QUA	MIX DE FOLHAS	TOMATE LUA	VAGEM C/REPOLHO	TABULE	BATATA BOLINHA	cenoura ralada	ERVILHA	MOLHO RANCH	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	RATATOUILLE	RISOTO DE QUEIJO	SUFE DE CHUCHU	TORTA DE FRANGO	ENSOPADO DE CARNE C/CENOURA	OVO COZIDO	Melão	CAJU	FRUTAS			
3/set	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	BRÓCOLIS	GRÃO DE BICO	PEPINO EM RODELAS	BETERRABA CUBOS	MILHO	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO	Feijão Preto	ABOBRIINHA GRATINADA	PURÊ DE BATATA	JARDINEIRA VEGANA	LOMBO SUÍNO ACEBOLADO	PARMEGIANA DE CARNE	OVO COZIDO	Gelatina	GOIABA	UMBU			
4/set	SEX	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	QUIABO	FEIJÃO FRADINHO	Repolho flos	CENOURA FIOS	ERVILHA	MOLHO DE MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	ABÓBORA REFOGADA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	JARDINEIRA VEGANA	FRANGO COZIDO	CARNE MOIDA COM BATATAS AO FORNO	OVO COZIDO	BANANA	MANGA	FRUTAS			
5/set	SÁB																										
6/set	DOM																										
7/set	SEG	FERIADO																									
8/set	TER	Mix folhas	TOMATE CUBOS	BRÓCOLIS C/ CENOURA	LENTILHA C/CENOURA	REPOLHO REFOGADO	BETERRABA FIOS	ERVILHA	MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	LEGUMES COZIDOS	FAROFA DE BANANA DA TERRA	FALAFEL	FRICASSÉ DE SALMÃO	BIFE DE CARNE ACEBOLADA	OVO COZIDO	Melão	MANGA	ACEROLA			
9/set	QUA	Mix folhas	TOMATE RODELAS	SALADA DE GRÃOS	CROUTONS	MIX DE LEGUMES	CENOURA CUBOS	Milho	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	Feijão cariquinha	FEIJÃO PRETO	PURÊ DE BATATAS	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	TOMATE RECHEADO	FRANGO ASSADO	ALMONDEGAS	OVO COZIDO	MELANCIA	CAJU	Goiaba			
10/set	QUI	Mix folhas	TOMATE LUA	SALADA REFOGADA	FEIJÃO BRANCO	CHUCHU REFOGADO	BETERRABA CUBOS	ERVILHA	MOLHO SOUR CREAM	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	BERINJELA CAPRESE	RISOTO DE TOMATE	TOMATE RECHEADO	LOMBO SUINO	ENSOPADO IRLANDÊS	OVO COZIDO	Gelatina	FRUTAS	MANGA			
11/set	SEX	Mix folhas	TOMATE 1/4	ABOBRIINHA REFOGADA	TABULE	PEPINO EM RODELAS	CENOURA FIOS	MILHO	MOLHO PESTO	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	FAROFA DE MANTEIGA	PENNE NA MANTEIGA	ENSOPADO DE LEGUMES	FRANGO COZIDO	ESCONDIDINHO DE CARNE	OVO COZIDO	LARANJA	UMBU	CAJU			
12/set	SÁB																										
13/set	DOM																										
14/set	SEG	Mix folhas	TOMATE CUBOS	CHUCHU REFOGADO	LENTILHA VINAGRETE	MAIONESE DE BATATAS	CENOURA COZIDA	ERVILHA	MOLHO TARTARO	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	BATATINHA TEMPERADA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	TOMATE RECHEADO	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	VACA ATOLADA	OVO COZIDO	MELANCIA	MANGA	Goiaba			
15/set	TER	Mix folhas	TOMATE RODELAS	ABOBORA	GRÃO DE BICO COM CENOURA	SALADA CAESAR	Beterraba ralada	MILHO	MOLHO MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	RATATOUILLE	BATATA RÚSTICA	STROGNOFF DE GRÃO E BICO	LASANHA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	LASANHA BOLONESA	OVO COZIDO	LARANJA	UMBU	ACEROLA			
16/set	QUA	Mix folhas	Tomate Lua	VAGEM C/REPOLHO	Vinagrete de feijão branco	Berinjela Cubos	CENOURA FIOS	ERVILHA	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	PENNE NA MANTEIGA	PURÊ DE ABÓBORA	BERINJELA PARMEGIANA	LOMBO SUÍNO ACEBOLADO	STROGNOFF DE CARNE	OVO COZIDO	Melão	CAJU	FRUTAS			
17/set	QUI	Mix folhas	TOMATE 1/4	BRÓCOLIS C/ CENOURA	Feijão fradinho	ABOBRIINHA REFOGADA	BETERRABA CUBOS	MILHO	MOLHO CAESAR	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	FAROFA DE MANTEIGA	RISOTO DE QUEIJO	LASANHA DE BERINJELA	TORTA DE TILÁPIA	ENSOPADO C/ ABÓBORA	OVO COZIDO	GELATINA	GOIABA	UMBU			
18/set	SEX	Mix folhas	TOMATE RODELAS	Salada tropical	Tabule	CHUCHU REFOGADO	CENOURA FIOS	ERVILHA	MOLHO RANCH	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	PURÊ DE AIPIIM	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	COUVE FLOR ASSADA	FRANGO COZIDO	KIBE DE FORNO	OVO COZIDO	BANANA	MANGA	FRUTAS			
19/set	SÁB																										
20/set	DOM																										
21/set	SEG	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	SALADA REFOGADA	Feijão fradinho c/ vinagrete	SALADA DE QUIABO	BETERRABA CUBOS	MILHO	MOLHO TARTARO	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	FAROFA DE CENOURA	RISOTO DE TOMATE	BERINJELA CAPRESE	FRANGO ASSADO	ENSOPADO C LEGUMES	OVO COZIDO	BANANA	FRUTAS	UMBU			
22/set	TER	Mix folhas	Tomate Lua	COUVE FOLHA	Tabule	CAPONATA DE ABOBRINHA	CENOURA EM RODELAS	Ervilha	MOLHO DE ERVAS	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO	Feijão Preto	MOLHO BRANCO	SPAGHETTI NO AZEITE	STROGNOFF DE GRÃO E BICO	LOMBO SUINO	JARDINEIRA DE LEGUMES	OVO COZIDO	Melão	MANGA	ACEROLA			
23/set	QUA	ALFACE	TOMATE RODELAS	BRÓCOLIS	FEIJÃO BRANCO C/CENOURA	QUEIJO MUSSARELA	CEBOLA CARAMELIZADA	MOLHO ROSÉ	MAIONESE VERDE	MOSTARDA	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	BATATA RÚSTICA	LEGUMES ASSADOS	TOMATE RECHEADO	FRNGO AO CREME DDE MILHO	CARNE DE HAMBURGUER	OVO COZIDO	MELANCIA	CAJU	Goiaba			
24/set	QUI	Mix folhas	Tomate Lua	COLE SLAW	LENTILHA	SALADA DE BATATA ROLADA	Beterraba ralada	MILHO	MOLHO MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	VATÁPA	CARURU	FAROFA DE MANTEIGA	XIXIM DE GALINHA	BIFE DE CARNE GRELHADO ACEBOLADO	OVO COZIDO	Gelatina	FRUTAS	MANGA			
25/set	SEX	Mix folhas	Tomate cortado 1/4	CHUCHU REFOGADO	Grão de bico	BERINJELA EM CUBOS	CENOURA EM CUBOS	Ervilha	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	PENNE NA MANTEIGA	ABÓBORA REFOGADA	LEGUMES GRELHADOS	ESCONDIDINHO DE FRANGO	VACA ATOLADA	OVO COZIDO	LARANJA	UMBU	CAJU			
26/set	SÁB																										
27/set	DOM																										
28/set	SEG	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	Mix de legumes	TABULE	SALADA CAESAR	cenoura ralada	ERVILHA	MOLHO DE ERVAS	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	LEGUMES COZIDOS	RISOTO DE PIZZA	OMELETE DE LEGUMES	FRANGO ASSADO	ENSOPADO DE CARNE C/CENOURA	OVO COZIDO	MELANCIA	MANGA	Goiaba			
29/set	TER	MIX DE FOLHAS	PICO DE GALLO	COLE SLAW	TORRADA	GUACAMOLE	BETERRABA CUBOS	Milho	MOLHO SOUR CREAM	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ MEXICANO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FAROFA DE MANTEIGA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	TOMATE RECHEADO	LOMBO MEXICANO	MOLHO CHILI	OVO COZIDO	LARANJA	UMBU	ACEROLA			
30/set	QUA	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	ABOBRIINHA REFOGADA	FEIJÃO FRADINHO	SALADA RUSSA	CENOURA COZIDA	ERVILHA	MOLHO DE CREME DE LETE E CUBOS	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	PURÊ DE ABÓBORA	ABOBRIINHA GRATINADA	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	FRICASSÉ DE FRANGO	ENSOPADO IRLANDÊS	OVO COZIDO	Melão	CAJU	FRUTAS			