

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES							
CARDÁPIO DO MÊS :outubro /2015- ALMOÇO							
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO							
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
1-out	QUINTA	CARNE ASSADA	LINGUIÇA	MACARRÃO A PRIMAVERA	FOLHAS	DOCE	
2-out	SEXTA	FRICASSÊ DE FRANGO	SALSICHA AO SUGO	BATATA PALHA	LEGUMES	FRUTA	
3-out	SÁBADO	ISCAS A CHINESA		FOLHAS MISTAS	LEGUMES	DOCE	
4-out	DOMINGO	LINGUIÇA		POLENTA RECHEADA	FOLHAS	FRUTA	
5-out	SEGUNDA	SALSICHA AO SUGO	OMELETE DE FORNO	PURÊ DE BATATAS	LEGUMES	DOCE	
6-out	TERÇA	PICADO MISTO	STEAK	ABOBRINHA AO FORNO	FOLHAS	FRUTA	
7-out	QUARTA	COPA LOMBO /TUTU DE FEIJÃO	HAMBÚRGUER	REPOLHO REFOGADO	LEGUMES	DOCE	

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES						
CARDÁPIO DO MÊS: OUTUBRO /2015- ALMOÇO						
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO						
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
8-out	QUINTA	CARNE EM CUBOS	SALSICHA	VIRADO DE FOLHAS	FOLHAS	FRUTA
9-out	SEXTA	STROGONOFF DE CARNE	NUGGETS	BATATA PALHA	LEGUMES	DOCE
10-out	SÁBADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	STEAK DE FRANGO	LEGUMES REFOGADOS	FOLHAS	FRUTA
11-out	DOMINGO	FILÉ DE COXA		CREME DE MILHO	LEGUMES	DOCE
12-out	SEGUNDA	PERNIL FATIADO	ALMÔNDEGAS	VIRADO DE FOLHAS	FOLHAS	FRUTA
13-out	TERÇA	SALSICHA AO MOLHO	STEAK DE FRANGO	PURÊ DE BATATAS	LEGUMES	DOCE
14-out	QUARTA	FRANGO CAIPIRA	HAMBÚGUER	CHUCHU REFOGADO	FOLHAS	FRUTA

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES							
CARDÁPIO DO MÊS: OUTUBRO /2015- ALMOÇO							
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO							
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
15-out	QUINTA	LINGUIÇA TOSCANA	OMELETE DE LEGUMES	VIRADO DE VERDURAS	LEGUMES	DOCE	
16-out	SEXTA	CUBOS DE CARNE COM BATATA	NUGGETS	CUSCUZ DE LEGUMES	FOLHAS	FRUTA	
17-out	SÁBADO	SOBRE COXA ASSADA		MACARRONADA	LEGUMES	DOCE	
18-out	DOMINGO	ALMÔNDEGAS AO SUGO		BATATA SAUTÊ	FOLHAS	FRUTA	
19-out	SEGUNDA	CARNE ASSADA AO MOLHO ROTY	SREAK DE FRANGO	FAROFA RICA	LEGUMES	DOCE	
20-out	TERÇA	FILÉ DE COXA NA MOSTARDA	ALMÔNDEGA	PANACHÊ VERDE	FOLHAS	FRUTA	

21-out	QUARTA	CARNE DE PANELA	NUGGETS	MACARRÃO Á PRIMAVERA	LEGUMES	DOCE	

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES						
CARDÁPIO DO MÊS: OUTUBRO/2015- ALMOÇO						
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO						
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
22-out	QUINTA	COPA LOMBO AO LIMONE	SALSICHA	LEGUMES SAUTÊ	FOLHAS	FRUTA
23-out	SEXTA	CARNE ASSADA	OMELETE	CUSCUZ DE LEGUMES	LEGUMES	DOCE
24-out	SÁBADO	SALSICHA AO SUGO		BATATA CORADA NA SALSAS	FOLHAS	FRUTA
25-out	DOMINGO	FRANGO ASSADO		PURÊ DE ESPINAFRE	LEGUMES	DOCE
26-out	SEGUNDA	FRICASSÊ DE FRANGO	HAMBÚRGUER	BATATA PALHA	FOLHAS	FRUTA
27-out	TERÇA	CARNE MOÍDA Á PRIMAVERA	SALSICHA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	LEGUMES	DOCE
28-out	QUARTA	FRANGO COM LEGUMES	HAMBÚRGUER	POLENTA AO SUGO	FOLHAS	FRUTA

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES							
CARDÁPIO DO MÊS OUTUBRO /2015- ALMOÇO							
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO							
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
29-out	QUINTA	FRANGO ASSADO NA MAIONESE	SALSICHA	PANACHÊ VERDE	FOLHAS	DOCE	
30-out	Sexta	PICADO MISTO	ALMÔNDEGA	PURÊ CABOCLO	LEGUMES	Fruta	
30-out	SÁBADO	STROGONOFF DE CARNE		PALHA	FOLHAS	DOCE	