

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITEX SCS-JANEIRO 2017

1ª SEMANA - JANEIRO	Almoço	1-jan	2-jan	3-jan	4-jan	5-jan	6-jan	7-jan
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango Assado	Cupim ao Molho ferrugem	Carne à Portuguesa	Filé de Frango ao Molho Mostarda	Copa lombo ao molho laranja	Almôndegas ao Sugo	Rolê de Frango
	OPÇÃO		Steak	Omelete de forno	Hamburguer	Steak	Frango desfiado	
	GUARNIÇÃO	Creme de Milho	Polenta de corte	Farofa	Panachê de Legumes (Cenoura/chuchu)	Cuzcuz	Macarrão alho e óleo	Escarola refogada
	SALADA	legumes	grãos	legumes	legumes	folhas	legumes	folhas
	SOBREMESA	Doce	doce	Doce	fruta	doce	fruta	Doce
1ª SEMANA - JANEIRO	Jantar	1-jan	2-jan	3-jan	4-jan	5-jan	6-jan	7-jan
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Carne assada	Bisteca ao Molho barbecue	Frango ao Vinagrete	Cação à Baiana	Hamburguer ao Pizzaiolo	Escondidinho de carne	Strogonoff de carne
	OPÇÃO		Salsicha	Carne Moída	Linguiça assada	Omelete de forno	Steak	
	GUARNIÇÃO	Batata rústica	Farofa Rica	Macarrão alho e óleo	Pirão	Acelga Refogada	Escarola ao bacon	Batata Palha
	SALADA	folhas	folhas	folhas	legumes	legumes	folhas	legumes
	SOBREMESA	fruta	Doce	doce	fruta	doce	doce	frutas

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITEX SCS-JANEIRO 2017

2ª SEMANA - JANEIRO	Almoço	8-jan	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan	13-jan	14-jan
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Lagarto Assado	Grelhado Caipira	Frango Xadrez	Steak ao Pizzaiolo	Carne Recheada com cenoura e calabreza	Bife ao molho Fricandole	Filé de Coxa agri doce
	OPÇÃO		Salsicha	Almôndegas	Carne moída	Steak	Linguiça calabreza acebolada	
	GUARNIÇÃO	Seleta de Legumes	Virado de Milho	Yakissoba	Mix de folhas	Chuchu Refogado	Batata Rústica	Legumes com ervas
	SALADA	folhas	legumes	folhas	legumes	legumes	folhas	legumes
	SOBREMESA	doce	doce	doce	doce	fruta	doce	fruta
2ª SEMANA - JANEIRO	Jantar	8-jan	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan	13-jan	14-jan
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha	Linguiça ao Vinagrete	Carne ao molho Pomodoro	Filé de Coxa Assada	Bife à Rolê	Cação à Portuguesa	Copa lombo ao molho abacaxí
	OPÇÃO		Carne Moída	Steak	Hamburguer	Torta de Bauru	Salsicha Americana	
	GUARNIÇÃO	Repolho Refogado	Farofa Brasileira	Chuchu	Creme demilho	Polenta cremosa	Abobrinha Refogada	Quibebe
	SALADA	legumes	folhas	folhas	legumes	legumes	folhas	legumes
	SOBREMESA	doce	fruta	doce	doce	doce	fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITEX SCS-JANEIRO 2017								
3ª SEMANA - JANEIRO		15-jan	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan	20-jan	21-jan
	Almoço	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Frango à Pamegiana	Hamburguer ao Pizzaiolo	Lasanha	Bife ao molho Manjericão	Fricassê	Carne Moída à Primavera	Bife à Rolê
	OPÇÃO		Frango desfiado	Steak	Calabreza com vinagrete	Hamburguer	Omelete de legmes	
	GUARNIÇÃO	Repolho com Bacon	Purê Cabocla	Abobrinha refogada com ervas frescas	Acelga refogada	Batata Palha	Macarrão ao Sugo	Polenta
	SALADA	folhas	grãos	folhas	legumes	folhas	legumes	folhas
	SOBREMESA	doce	fruta	doce	doce	doce	fruta	doce
3ª SEMANA - JANEIRO		15-jan	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan	20-jan	21-jan
	Jantar	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Lagarto	Carne ao Alho	Frango Assado	Almôndegas à parmegiana	Bife à Chipolata	Frango Xadrez	Frango ao molho vinagrete
	OPÇÃO		Steak	Carne Moída	Iscas de Frango	Steak	Omelete de frios	
	GUARNIÇÃO	Legumes sauté	Mix de Folhas	Purê Gratinado	Macarrão alho e óleo	Abobrinha	Repolho refogado	Acelga ao Bacon
	SALADA	legumes	legumes	folhas	legumes	legumes	folhas	folhas
	SOBREMESA	fruta	doce	doce	fruta	doce	fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITEX SCS-JANEIRO 2017								
4ª SEMANA - JANEIRO								
	Almoço	22-jan	23-jan	24-jan	25-jan	26-jan	27-jan	28-jan
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Frango ao molho barbecue	Linguiça ao Vinagrete	Bife de Panela	Frango Ensopado (Assado com molho)	Grelhado Caipira (Copa lombo, calabreza e milho)	Carne Assada recheada	Filé de Coxa
	OPÇÃO		Carne moída ao sugo	Linguiça assada	Torta Bauru	Frango desfiado	Salsicha	
	GUARNIÇÃO	Legumes sauté	Virado de legumes	Ratatouille	Batata Corada	Farofa Rica	Legumes Gratinado	Creme de Milho
	SALADA	legumes	folhas	legumes	folhas	folhas	legumes	folhas
	SOBREMESA	doce	doce	fruta	doce	fruta	doce	Doce
4ª SEMANA - JANEIRO								
	Jantar	22-jan	23-jan	24-jan	25-jan	26-jan	27-jan	28-jan
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Bife ao Pizzaiolo	Picadinho	Fricassê	Calabreza com vinagrete	Quibe recheado Queijo	Frango à milanesa	Cupim ao molho limão
	OPÇÃO		Salsicha	Hamburguer	Iscas de Frango	Omelete de forno	Hamburguer	
	GUARNIÇÃO	Mix de Folhas verdes	Legumes Sauté	Batata Palha	Virado de legumes	Repolho refogado	Macarrão ao molho Branco	Abobora sauté
	SALADA	legumes	legumes	folhas	legumes	legumes	legumes	legumes
	SOBREMESA	Doce	doce	fruta	doce	doce	fruta	doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITEX SCS-JANEIRO 2017

5ª SEMANA - JANEIRO	Almoço	29-jan Domingo	30-jan Segunda	31-jan Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de Frango	Cubos Mistos (carne, frango e calabreza)	Almôndegas				
	OPÇÃO		Omelete de forno	Frango desfiado				
	GUARNIÇÃO	Batata Palha	Legumes Sauteé	Macarrão ao Sugo				
	SALADA	legumes	folhas	legumes				
	SOBREMESA	fruta	fruta	doce				
5ª SEMANA - JANEIRO	Jantar	29-jan Domingo	30-jan Segunda	31-jan Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Bife ao Molho Chipolata	Cação à Baiana	Feijoada				
	OPÇÃO		Linguiça	Tiras de Frango com ervas				
	GUARNIÇÃO	Macarrão Alho e óleo	Batata Corada	Farofa de Couve				
	SALADA	folhas	legumes	folhas				
	SOBREMESA	fruta	doce	fruta				