

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES							
CARDÁPIO DO MÊS :Outubro /2015-JANTAR							
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO							
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	S SP
1-out	QUINTA	FILÉ DE COXA AO MOLHO DE ERVAS	OMELETE DE FORNO	JARDINEIRA DE LEGUMES	FOLHAS	DOCE	Individual
2-out	SEXTA	PICADO COM BATATAS	STEAK	BERINJELA à caponata	LEGUMES	FRUTA	Individual
3-out	SÁBADO	LASANHA A BOLONHESA		PANACHÊ VERDE	FOLHAS	DOCE	CONDENSADO
4-out	DOMINGO	FRANGO ASSADO		MIX DE FOLHAS	LEGUMES	FRUTA	DCA
5-out	SEGUNDA	FILÉ DE PEIXE AO FORNO	NUGGET´S	PIRÃO	FOLHAS	DOCE	LEITE
6-out	TERÇA	FILÉ DE COXA AO MOLHO DE ERVAS	OMELETE DE FORNO	POLENTA recheada	LEGUMES	FRUTA	Individual
7-out	QUARTA	CARNE MOÍDA GRATINADA	TORTA DE FRIOS	CENOURA NA SALSAS	FOLHAS	DOCE	guete

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES

CARDÁPIO DO MÊS: Outubro /2015- JANTAR

NUTRICIONISTA: ERICA CITRO

DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
8-out	QUINTA	ALMÔNDegas AO PIZZAIOLo	OMELETE DE FORNO	MIX DE FOLHAS	FOLHAS	FRUTA
9-out	SEXTA	PICADINHO Á PORTUGUESA	SALSICHA	ABÓBORA NA SALSA	LEGUMES	DOCE
10-out	SÁBADO	TIRAS DE CARNE AO MOLHO POMODORO		RATATOULE	FOLHAS	FRUTA
11-out	DOMINGO	CARNE ASSADA		MACARRÃO ALHO E ÓLEO	LEGUMES	DOCE
12-out	SEGUNDA	FRANGO CAIPIRA	HAMBÚRGUER	BATATA CORADA	FOLHAS	FRUTA
13-out	TERÇA	PEIXE AO FORNO	LINGUIÇA TOSCANA	LEGUMES SAUTÊ	LEGUMES	DOCE

14-out	QUARTA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	NUGGET'S	REPOLHO REFOGADO	FOLHAS	FRUTA
--------	--------	--------------------------------	----------	------------------	--------	-------

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES							
CARDÁPIO DO MÊS:OUTUBRO /2015- JANTAR							
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO							
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
15-out	QUINTA	FRANGO ASSADO	Almôndegas	CREME DE MILHO	FOLHAS	DOCE	LEITE
16-out	SEXTA	SALSICHA AO MOLHO	CARNE MOÍDA	BATATA RÚSTICA	LEGUMES	FRUTA	Individual
17-out	SÁBADO	BIFE DE PANELA		POLENTA AO SUGO	FOLHAS	DOCE	MORANGO
18-out	DOMINGO	TIRAS DE FRANGO Á CHINESA		FOLHAS REFOGADAS	LEGUMES	FRUTA	condensado
19-out	SEGUNDA	STEAK Á PARMEGIANA	TORTA DE LEGUMES	BERINJELA Á CAPONATA	FOLHAS	DOCE	leite

20-out	TERÇA	FILÉ DE PEIXE Á PORTUGUESA	LINGUIÇA	BATATA SAUTÊ	LEGUMES	FRUTA	Individual
21-out	QUARTA	FRANGO GRATINADO	HAMBÚRGUER	JARDINEIRA DE LEGUMES	FOLHAS	DOCE	guete

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES							
CARDÁPIO DO MÊS OUTUBRO /2015- JANTAR							
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO							
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	S SP
22-out	QUINTA	ALMÔNDEGAS	CARNE MOÍDA	ABOBRINHA COM ERVAS	LEGUMES	FRUTA	Individual
23-out	SEXTA	FILÉ DE COXA ASSADA	OMELETE	MACARRÃO AO SUGO	FOLHAS	DOCE	Individual
24-out	SÁBADO	ISCAS DE CARNE Á CHINESA		BATATA CORADA	LEGUMES	FRUTA	guete
25-out	DOMINGO	PICADINHO Á PORTUGUESA		FAROFA RICA	FOLHAS	DOCE	Condensado
26-out	SEGUNDA	LINGUIÇA ACEBOLADA	OMELETE	PURÊ MISTO	LEGUMES	FRUTA	leite
27-out	TERÇA	CARNE EM CUBOS COM CENOURA	NUGGET'S	MIX DE FOLHAS	FOLHAS	DOCE	Individual

28-out	QUARTA	CARNE ASSADA COM MOLHO RÚSTICO	OMELETE	VIRADO DE LEGUMES	LEGUMES	FRUTA	guete

RESTAURANTE - LE GARÇON REFEIÇÕES						
CARDÁPIO DO MÊS:OUTUBRO /2015- JANTAR						
NUTRICIONISTA: ERICA CITRO						
DATA	SEMANA	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
29-out	Quinta	HAMBÚGUER AO POMODORO	OMELETE	BATATA E CENOURA NA SALSAS	FOLHAS	DOCE
30-out	Sexta	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	STEAK	ABOBRINHA ITALIANA	LEGUMES	FRUTA
31-out	SÁBADO	STROGONOFF DE CARNE		BATATA PALHA	FOLHAS	DOCE