

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - MARÇO DE 2016

1ª SEMANA - MARÇO	Almoço	28-fev	29-fev	1-mar	2-mar	3-mar	4-mar	5-mar
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Picadinho c/ Batata	Hamburguer ao Pizzaiolo	Espetinho de frango	Linguiça acebolada	Carne moída com molho de tomate	Bisteca Suína Grelhada	Lasanha à Bolognesa
	OPÇÃO		Nugget's	Carne moída com ervilha	Omelete de forno	Steak	Hamburguer	
	GUARNIÇÃO	Repolho refogado	Batata corada na manteiga	Abóbobra e abobrinha com manjericão	Farofa	Macarrão ao alho e óleo	Batatas com presunto em camadas	Panachê de Legumes
	SALADA	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Doce	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta
1ª SEMANA - MARÇO	Jantar	28-fev	29-fev	1-mar	2-mar	3-mar	4-mar	5-mar
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango Xadrez	Cupim Assado	Salsicha com molho de tomates	Almôndegas à fiorentina	Copa lombo grelhado	Sobrecoxa de Frango Assado	Peito de frango ao molho de queijo
	OPÇÃO		Linguiça acebolada	Steak	Salsicha	Nugget's	Hamburguer	
	GUARNIÇÃO	Acelga ao bacon	Virado de abobrinha	Purê à Imperatriz	Cenoura palito refogada com milho	Repolho Refogado	Quibebe com cebolinha	Batata sauté
	SALADA	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX -SÃO CAETANO - MARÇO DE 2016

2ª SEMANA - MARÇO	Almoço	6-mar	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar	11-mar	12-mar
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Copa lombo assado ao molho de laranja	Salsicha americana	Filé de coxa assada	Carne de panela	Carne recheada com linguiça	Frango xadrez	Picadinho ao M. Rotty
	OPÇÃO		Nugget's	Hamburguer assado	Almôndegas	Steak	Salsicha	
	GUARNIÇÃO	Batatas coradas	Jardineira de legumes	Mix de folhas	Purê de batatas	Macarrão à Primavera com cubos de frios	Cenoura palito na manteiga	Repolho ao alho e óleo
	SALADA	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas	Grãos	Folhas	Legumes
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta
2ª SEMANA - MARÇO	Jantar	6-mar	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar	11-mar	12-mar
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango assado	Carne assada	Strogonoff de Carne	Steak à Parmegiana	Bisteca Suína Grelhada	Carne em Cubos	Almôndegas ao sugo
	OPÇÃO		Nugget's	Omelete de legumes ao forno	Hamburguer	Almôndegas	Linguiça c/ Cebola	
	GUARNIÇÃO	Chuchu refogado	Farofa	Batata Palha	Beringela ao Forno	Creme de Milho	Mix Folha Refogado	Macarrão com legumes
	SALADA	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Doce	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX -SÃO CAETANO - MARÇO DE 2016								
3ª SEMANA - MARÇO	Almoço	13-mar Domingo	14-mar Segunda	15-mar Terça	16-mar Quarta	17-mar Quinta	18-mar Sexta	19-mar Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Sobrecoxa assada com alecrim	Pernil Assado	Filé de Frango ao molho de queijo	Carne de panela	Espetinho de copa lombo	Strogonoff de frango	Carne moída à primavera
	OPÇÃO		Almôndegas	Omelete de forno	Nugget's	Hamburguer ao Pizzaiolo	Salsicha ao Sugo	
	GUARNIÇÃO	Torta de legumes	Virado de Legumes	Batatas coradas	Abobrinha refogada	Farofa	Batata palha	Beringela à napolitana
	SALADA	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
3ª SEMANA - MARÇO	Jantar	13-mar Domingo	14-mar Segunda	15-mar Terça	16-mar Quarta	17-mar Quinta	18-mar Sexta	19-mar Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de carne com cebola e shoyu	Carne moída com milho e ervilhas	Hamburguer ao pizzaiolo	Bisteca Suína grelhada	Rolê de frango	Peito de frango com alecrim	Carne grelhada ao alho
	OPÇÃO		Hamburguer	Salsicha	Nugget's	Linguiça assada com cebola	Almôndegas	
	GUARNIÇÃO	Chuchu gratinado	Batata palha	Jardineira de Legumes	Purê de batata	Abóbora refogada	Panachê de Legumes	Repolho refogado
	SALADA	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITEX - SÃO CAETANO - MARÇO DE 2016								
4ª SEMANA - MARÇO	Almoço	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Quibe de Forno	Copa Lombo Grelhado	Calabreza assada com cebola	Filé de coxa assada com alecrim	Salsicha ao Sugo	Peixe à portuguesa	Carne moída à primavera
	OPÇÃO		Almôndega	Salsicha	Hamburguer	Steak	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Seleto de legumes	Quibebe	Batatas coradas	Abobrinha refogada	Purê de Batatas	Batata, com alho laminado	Beringela à napolitana
	SALADA	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
4ª SEMANA - MARÇO	Jantar	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de Frango com legumes e acelga	Hamburguer acebolado	Torta Madalena	Picadinho de Carne	Filé de coxa assada	Filé de Peixe ao forno	Cupim assado
	OPÇÃO		Salsicha	Steak	Nugget's	Linguiça assada com cebola	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Quibebe com cebolinha	Batata palha	Jardineira de Legumes	Purê de batata	Abóbora refogada	Panachê de Legumes	Farofa
	SALADA	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - MARÇO DE 2016								
5ª SEMANA - MARÇO	Almoço	27-mar	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	1-abr	2-abr
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Steak de frango à parmegiana	Cupim assado	Carne moída com Ervilhas	Feijoada	Salsichas ao molho acebolado	Fricassé de Frango	Copa Lombo Grelhado
	OPÇÃO		Omelete de forno	Linguixa assada	Hamburguer Assado	Almôndegas ao Sugo	Salsicha	
	GUARNIÇÃO	Cenoura palito na manteiga e cheiro verde	Virado de milho verde	Macarrão à primavera	Farofa de couve	Purê de batatas	Batata Palha	Legumes Gratinados
	SALADA	Legumes	Folhas	Legumes	Alface	Folhas	Folhas	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta
5ª SEMANA - MARÇO	Jantar	27-mar	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	1-abr	2-abr
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de frango com legumes	Frango Assado	Feijoada	Carne em tiras	Filé de Frango Grelhado	Almôndegas à parmegiana	Bife acebolado
	OPÇÃO		Salsicha ao Sugo	Omelete de frios	Torta de Legumes	Hamburguer Assado	Linguixa grelhada	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Mix de folhas refogadas	Farofa de couve	Abobrinha com tomate	Creme de milho	Polenta de corte com molho ao sugo	Cenoura refogada
	SALADA	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce