

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JULHO DE 2016								
5ª SEMANA - JUNHO/JULHO	Almoço	26-jun	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul	2-jul
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Sobrecoxa assada com alecrim	Escondidinho de carne	Panqueca de frango com molho branco ao gratin	Feijoada	Carne moída com molho de tomates	Fricassé	Cupim assado
	OPÇÃO		Almôndegas	Carne moída com molho de tomates	Steak	Omelete de forno	Hamburguer	
	GUARNIÇÃO	Torta de legumes	Chuchu e cenoura palitos ao alho e óleo	Beringela ao forno	Farofa de couve	Abobrinha refogada	Batata palha	Virado de milho verde
	SALADA	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce	Fruta
5ª SEMANA - JUNHO/JULHO	Jantar	26-jun	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul	2-jul
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de carne com cebola e shoyu	Rolê de Frango	Feijoada	Bisteca Suína grelhada	Frango assado	Cação ao molho	Frango à espanhola
	OPÇÃO		Salsicha	Steak	Almôndegas	Omelete de forno	Carne moída com legumes (guarnição: legumes que acompanham a carne)	
	GUARNIÇÃO	Batata palha	Polenta cremosa	Farofa de couve	Repolho refogado	Macarrão ao sugo	Pirão	Purê à cabocla
	SALADA	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JULHO DE 2016								
1ª SEMANA - JULHO	Almoço	3-jul	4-jul	5-jul	6-jul	7-jul	8-jul	9-jul
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Carne de panela	Linguiça toscana grelhada / Feijão Preto	Carne assada com molho roty	Filé de coxa assada com alecrim	Espetinho misto de linguiça e copa lombo	Panqueca de frios	Lagarto ao molho
	OPÇÃO		Almôndega	Salsicha	Carne moída	Iscas de carne	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Quibebe	Batatas coradas com tomate e alho laminado	Polenta recheada com molho de tomates	Virado de legumes	Jardineira de legumes	Purê de batatas
	SALADA	Legumes	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes	Folhas	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
	Jantar	3-jul	4-jul	5-jul	6-jul	7-jul	8-jul	9-jul
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Bife à chipolata (bife, molho de tomates e salsicha)	Torta Madalena	Frango ao pizzaiolo	Feijoada	Iscas de carne ao forno	Steak de frango	Frango em cubos com pimentão
	OPÇÃO		Omelete de forno	Iscas de carne	Iscas de frango	Linguiça assada com cebola	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Batata corada	Repolho ao bacon	Purê à Imperatriz (com lascas de presunto)	Farofa	Macarrão ao sugo	Creme de milho	Polenta ao sugo
	SALADA	Legumes	Grãos	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JULHO DE 2016								
2ª SEMANA - JULHO	Almoço	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Carne em cubos	Cupim ao molho roty	Frango ao pizzaiolo	Cassoulet (calabresa/frango/feijão Branco)	Filé de coxa assada	Strogonoff de frango	Espetinho de carne
	OPÇÃO		Omelete de forno	Almôndegas ao sugo	Hamburguer ao pizzaiollo	Linguiça assada	Carne moída	
	GUARNIÇÃO	Cenoura palito na manteiga e cheiro verde	Quibebe com cebolinha	Macarrão ao sugo	Cenoura na manteiga com salsinha	Purê de batatas	Batata Palha	Legumes Gratinados
	SALADA	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta
	Jantar							
		10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		PRATO PRINCIPAL	Almôndegas ao sugo	Carne moída ao sugo	Frango à rolê	Vaca atolada (costela bovina + mandioca)	Iscas de carne ao forno	Frango com pimentões e mussarela ralada
		OPÇÃO		Iscas de frango	Almôndegas	Filé de frango ao molho	Torta de frios	Carne moída
		GUARNIÇÃO	Macarrão à primavera	Panache de legumes	Creme de milho	(Farofa / Feijão vermelho)	Polenta cremosa com molho pomodori	Cenoura em cubos refogada
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	Folhas	Folhas	Grãos
		SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JULHO DE 2016								
3ª SEMANA - JULHO	Almoço	17-jul	18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Carne assada	Torta madalena com carne moída	Frango ao pizzaiolo	Feijoada	Carne de panela com manjericão	Cação ao molho	Frango à espanhola (assado, com batatas/pimentão/calabresa)
	OPÇÃO		Omelete	Iscas de carne	Iscas de frango	Linguiça assada	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Batatas coradas	Abobrinha refogada	Creme de milho	Farofa	Macarrão ao sugo	Pirão	
	SALADA	Folhas	Grãos	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta
3ª SEMANA - JULHO	Jantar	17-jul	18-jul	19-jul	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango Xadrez	Pernil assado	Cassoulet (calabresa/frango/feijão branco)	Almôndegas ao molho pomodori	Carne de panela	Strogonoff de frango	Peito de frango ao molho de queijo
	OPÇÃO		Carne moída	Salsichas	Omelete	Linguiça assada	Almôndegas	
	GUARNIÇÃO	Acelga ao bacon	Abóbora refogada / tutu de feijão	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo	Panachê de legumes	Batata palha	Batata sauté
	SALADA	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Grãos	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JULHO DE 2016								
4ª SEMANA - JULHO	Almoço	24-jul	25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul	30-jul
	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
	PRATO PRINCIPAL	Bife à chipolata (molho de tomates e salsicha rodelinhas)	Filé de coxa grelhado	Lasanha à bolognesa	Vaca atolada	Bisteca suína grelhada	Espeto de frango grelhado	Picadinho ao M. Rotty
	OPÇÃO		Omelete de forno	Almôndegas ao sugo	Iscas de frango ao molho	Carne moída	Salsicha	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Purê gratinado	Abobrinha com bacon ao forno	Farofa / Feijão vermelho	Repolho ao bacon + tutú de feijão	Berinjela ao forno	Torta de frios
	SALADA	Legumes	Folhas	Grãos	Folhas	Grãos	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Doce	Fruta	Fruta
	Jantar	24-jul	25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul	30-jul
	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
4ª SEMANA - JULHO	PRATO PRINCIPAL	Frango assado	Escondidinho de carne	Strogonoff de Carne	Steak à Parmegiana	Linguiça calabresa acebolada em fatias	Carne em Cubos	Almôndegas ao sugo
	OPÇÃO		Steak	Omelete de legumes ao forno	Linguiça assada	Iscas de carne	Steak	
	GUARNIÇÃO	Chuchu refogado	Beringela ao forno	Batata Palha	Beringela ao Forno	Cenoura na manteiga	Mix Folha Refogado	Macarrão com legumes
	SALADA	Legumes	Folhas	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JULHO DE 2016								
1ª SEMANA - AGOSTO	Almoço	31-jul	1-ago	2-ago	3-ago	4-ago	5-ago	6-ago
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Sobrecoxa assada com alecrim						
	OPÇÃO							
	GUARNIÇÃO	Macarrão com presunto e molho branco						
	SALADA	Legumes						
	SOBREMESA	Doce						
	Jantar	31-jul	1-ago	2-ago	3-ago	4-ago	5-ago	6-ago
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de carne com cebola e shoyu						
	OPÇÃO							
	GUARNIÇÃO	Batata sauté						
	SALADA	Folhas						
	SOBREMESA	Fruta						