

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX -SÃO CAETANO - JUNHO DE 2016								
1ª SEMANA - JUNHO	Almoço	29-mai	30-mai	31-mai	1-jun	2-jun	3-jun	4-jun
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL				Filé de coxa assada com alecrim	Espetinho misto (copa lombo e linguiça)	Almôndegas assadas com molho fiorentina	Carne moída à primavera
	OPÇÃO				Hamburguer	Steak	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO				Polenta ao sugo	Ratatouille	Macarrão com molho de tomates	Purê de batatas
	SALADA				Folhas	Legumes	Folhas	Folhas
	SOBREMESA				Doce	Fruta	Doce	Fruta
1ª SEMANA - JUNHO	Jantar	29-mai	30-mai	31-mai	1-jun	2-jun	3-jun	4-jun
		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
	PRATO PRINCIPAL				Picadinho de Carne	Filé de coxa assada	Filé de peixe ao forno	Cupim assado
	OPÇÃO				Linguiça assada	Hamburguer	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO				Purê de batata	Macarrão ao sugo	Pirão	Farofa
	SALADA				Folhas	Folhas	Folhas	Legumes
	SOBREMESA				Fruta	Doce	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX - SÃO CAETANO - JUNHO DE 2016								
2ª SEMANA - JUNHO	Almoço	5-jun DOMINGO	6-jun SEGUNDA	7-jun TERÇA	8-jun QUARTA	9-jun QUINTA	10-jun SEXTA	11-jun SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Filé de frango à parmegiana	Carne assada recheada	Peito de frango com molho de queijo	Carne moída com Ervilhas	Carne de panela	Strogonoff de frango	Copa Lombo Grelhado
	OPÇÃO		Steak	Omelete de forno	Linguiça assada	Torta de frios e legumes	Almôndegas	
	GUARNIÇÃO	Batata palha	Abobrinha com tomate e orégano	Jardineira de legumes	Macarrão ao sugo	Purê de batatas	Batata Palha	Legumes refogados
	SALADA	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta
2ª SEMANA - JUNHO	Jantar	5-jun DOMINGO	6-jun SEGUNDA	7-jun TERÇA	8-jun QUARTA	9-jun QUINTA	10-jun SEXTA	11-jun SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de frango com legumes	Frango Assado	Cupim grelhado	Carne em tiras	Filé de Frango Grelhado com molho pomodori	Bife de panela	Panqueca de frango
	OPÇÃO		Salsicha ao Sugo	Omelete de frios	Steak	Hamburguer	Linguiça grelhada	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Mix de folhas refogadas	Farofa	Abobrinha com tomate	Batatas na manteiga	Polenta cremosa	Cenoura refogada
	SALADA	Legumes	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX -SÃO CAETANO - JUNHO DE 2016								
3ª SEMANA - JUNHO	Almoço	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun	18-jun
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Picadinho c/ Batata	Steak ao Pizzaiolo	Sobrecoxa assada	Feijoada	Panqueca de carne	Espetinho de frango	Carne de panela com salsão
	OPÇÃO		Omelete de frios	Carne moída com ervilha	Steak	Linguiça assada	Almôndegas	
	GUARNIÇÃO	Repolho refogado	Batata corada na manteiga	Macarrão ao sugo	Farofa de couve	Mix de folhas ao alho e óleo	Creme de milho	Panachê de Legumes
	SALADA	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Doce	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta
3ª SEMANA - JUNHO	Jantar	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun	18-jun
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango Xadrez	Cupim Assado	Feijoada	Almôndegas à fiorentina	Steak de frango à parmegiana	Sobrecoxa de Frango Assado	Copa lombo grelhado
	OPÇÃO		Linguiça acebolada	Hamburguer	Salsicha	Almôndegas ao sugo	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Acelga refogada com azeitonas verdes	Virado de abobrinha	Farofa de couve	Cenoura palito na manteiga	Batata palha	Macarrão ao alho e óleo	Repolho refogado
	SALADA	Folhas	Folhas	Legumes	Folha	Legumes	Legumes	Folhas
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX -SÃO CAETANO - JUNHO DE 2016								
4ª SEMANA - JUNHO	Almoço	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	Dia de SÃO JOÃO	25-jun
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango assado na laranja	Carne assada	Peixe ao forno	Bisteca suína acebolada	Lasanha ao sugo	Frango caipira	Picadinho ao M. Rotty
	OPÇÃO		Steak	Carne moída com batata na manteiga	Hamburguer	Almôndegas	Omelete de forno	
	GUARNIÇÃO	Purê de batatas	Batata/cenoura/abobrinha palito com manjericão	Pirão	Quibebe	Beringela ao alho e óleo	Cuscuz de legumes / <b>Feijão preto</b>	Repolho ao alho e óleo
	SALADA	Grãos	Folhas	Folhas	Folhas	Grãos	Folhas	Legumes
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
4ª SEMANA - JUNHO	Jantar	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	Dia de SÃO JOÃO	25-jun
		DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	PRATO PRINCIPAL	Frango assado	Carne em cubos com molho ferrugem	Strogonoff de Carne	Sobrecoxa de Frango Assada na Maionese	Copa lombo assado	Picadinho à mineira	Almôndegas ao sugo
	OPÇÃO		Steak	Omelete de legumes ao forno	Linguiça assada	Almôndegas	Salsicha	
	GUARNIÇÃO	Chuchu refogado	Purê à cabocla (batata com cenoura)	Batata Palha	Beringela ao Forno	Virado de legumes	Mix Folhas Refogadas / <b>Feijão preto</b>	Macarrão com legumes
	SALADA	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Legumes	Legumes
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce	Doce

CARDÁPIO - REFEIÇÕES MARMITÉX -SÃO CAETANO - JUNHO DE 2016								
5ª SEMANA - JUNHO/JULHO	Almoço	26-jun Domingo	27-jun Segunda	28-jun Terça	29-jun Quarta	30-jun Quinta	1-jul Sexta	2-jul 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		
	OPÇÃO		Almôndegas	Carne moída com molho de tomates	Steak	Omelete de forno		
	GUARNIÇÃO	Torta de legumes	Chuchu e cenoura palitos ao alho e óleo	Beringela ao forno	Farofa de couve	Abobrinha refogada		
	SALADA	Legumes	Folhas	Legumes	Folhas	Legumes		
	SOBREMESA	Doce	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
5ª SEMANA - JUNHO/JULHO	Jantar	26-jun Domingo	27-jun Segunda	28-jun Terça	29-jun Quarta	30-jun Quinta	1-jul Sexta	2-jul Sabado
	PRATO PRINCIPAL	Tiras de carne com cebola e shoyu	Rolê de Frango	Feijoada	Bisteca Suína grelhada	Frango assado		
	OPÇÃO		Salsicha	Steak	Almôndegas	Omelete de forno		
	GUARNIÇÃO	Batata palha	Polenta cremosa	Farofa de couve	Repolho refogado	Macarrão ao sugo		
	SALADA	Folhas	Legumes	Folhas	Folhas	Folhas		
	SOBREMESA	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Doce		