

M&C HELLAS SERVIÇOS
RESTAURANTE ACADEMICO - IFCE SOBRAL
CARDÁPIO SEMANAL - 06 A 10 DE JANEIRO DE 2020
RECESSO

ALMOÇO	6/jan	7/jan	8/jan	9/jan	10/jan
Principal	Lasanha a bolonhesa CSC assado	Filé de frango grelhado Isclas de fígado ao molho escuro	Estrognofe bovino Linguiça ao forno	Paçoca de carne do sol Creme de frango	Feijoada CSC assado
Vegetariano	Souflé de legumes	Tomate Recheado	Soja refogada	Omelete de legumes	Lasanha de berinjela
Salada	Acelga com tomate e pepino	Vinagrete de pepino	Batata doce cozida com cheiro verde	Repolho refogado com cenoura	Acelga com Tomate e Cenoura
Guarnição	Macarrão	Cuscuz	Macarrão	Macarrão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Suco	Manga	Caju	Acerola	Manga	Caju
Sobremesa	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce

M&C HELLAS SERVIÇOS
RESTAURANTE ACADEMICO - IFCE SOBRAL
CARDÁPIO SEMANAL - 13 A 17 DE JANEIRO DE 2020
RECESSO

ALMOÇO	13/jan	14/jan	15/jan	16/jan	17/jan
Principal	Filé de frango grelhado Carne moída a jardineira	Vatapá de frango Isclas bovina acebolada	Carne do sol desfiada com cebola roxa Frango guisado (CSC)	Linguiça ao forno Estrognofe bovino	Feijoada Isclas de frango com refogado de legumes
Vegetariano	Abobrinha a pizzolo	Lasanha de berinjela	Bolinho vegetariano	Soja refogada	Tomate recheado
Salada	Acelga, cenoura e laranja	Alface, tomate e abacaxi	Batata doce cozida com cheiro verde	Cenoura ralada com tomate e passas	Acelga, pepino e tomate
Guarnição	Cuscuz	Macarrão	Farofa	Macarrão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Suco	Manga	Caju	Acerola	Manga	Caju
Sobremesa	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce

M&C HELLAS SERVIÇOS
RESTAURANTE ACADEMICO - IFCE SOBRAL
CARDÁPIO SEMANAL - 20 A 24 DE JANEIRO DE 2020

ALMOÇO	20/jan	21/jan	22/jan	23/jan	24/jan
Principal	Creme de frango	Moqueca de peixe	Filé de Frango ao Molho Vermelho	Isclas de carne a chinesa	Feijoada
	Paçoca de carne do sol	Isclas de frango acebolada	Isclas de Fígado Acebolado	Cubos de frango com molho branco e milho verde	CSC ao forno com anéis de cebola
Vegetariano	Charuto de acelga	Soja reofgada	Charuto de Repolho	Quinche de abobora	Hambúguer de soja
Salada	Abóbora cozida com cheiro verde	Acelga, cenoura e tomate	Pepino Marinado	Alface com cenoura e Tomate	Acelga, cenoura e frutas
Guarnição	Macarrão	Cuscuz	Purê de Abóbora	Macarrão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco / Baião Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Suco	Manga	Acerola	Goiaba	Caju	Manga
Sobremesa	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce

JANTAR				23/jan	24/jan
Principal				Linguiça acebolada	Filé de peixe grelhado
				Isclas Bovina ao molho escuro	Isclas de Frango ao Molho Branco
Vegetariano				Tomate Recheado	Torta de Vegetais
Salada				Batata Doce Cozida	Beterraba com Frutas
Guarnição				Farofa	Macarrão
Acompanhamentos				Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Suco				Goiaba	Manga
Sobremesa				Fruta Doce	Fruta Doce

M&C HELLAS SERVIÇOS
RESTAURANTE ACADEMICO - IFCE SOBRAL
CARDÁPIO SEMANAL - 27 A 31 DE JANEIRO DE 2020

ALMOÇO	27/jan	28/jan	29/jan	30/jan	31/jan
Principal	Bife ao Molho Vermelho Filé de Peixe Grelhado	Creme de Frango Paçoca de Carne do Sol	Filé de Frango Grelhado Estrogonofe de Carne	Cozidão a nordestina Linguiça acebolada	Feijoada CSC assado
Vegetariano	Soja refogada	Panqueca de soja	Torta de vegetais	Tomate recheado	Omelete de Legumes
Salada	Abobrinha refogada com tomate e pimentão.	Salada tricolor(Cenoura, Repolho e Beterraba)	Alface com tomate e pepino	Repolho com cenoura refogados	Acelga, beterraba e tomate
Guarnição	Cuscuz	Macarrão	Pirão	Macarrão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz com cenoura Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Sobremesa	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce

JANTAR	27/jan	28/jan	29/jan	30/jan	31/jan
Principal	Iscas de carne acebolada Cubos Suino ao molho agri-doce	Estrogonofe Bovino Filé de Peixe Grelhado	Picadinho cremoso CSC à Brasileira (farofa de ovos e cenoura)	Filé de Frango grelhado Isca de fígado ao molho escuro	Panqueca de carne moída Fricassê de Frango
Vegetariano	Torta de vegetais	Macarronada de abobrinha	Souflê de legumes	Soja Refogada	Omelete de Soja
Salada	Salada Tricolor (Repolho, Cenoura e Beterraba)	Acelga e frutas	Batata doce cozida com ovos e cheiro verde	Acelga, melão e tomate	Alface, manga e abacaxi
Guarnição	Farofa	Cuscuz	Macarrão	Farofa	Cuscuz
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco
Sobremesa	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce	Fruta Doce