

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

JANTAR			22/jan	23/jan	24/jan
Principal			Assado de carne ao molho vermelho Frango ao forno com Refogado de Legumes	Linguiça acebolada Isclas Bovina ao molho escuro	Filé de peixe grelhado Isclas de Frango ao Molho Branco
Vegetariano			Macarronada de abobrinha	Tomate Recheado	Torta de Vegetais
Salada			Vinagrete de repolho roxo e branco	Batata Doce Cozida	Beterraba com Frutas
Guarnição			Cuscuz	Farofa	Macarrão
Acompanhamentos			Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Suco			Suco	Suco	Suco
Sobremesa			Fruta Doce	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	Creme de Frango	Cozidão a sertaneja	Estrogonofe de Carne	Feijoada
	Filé de Peixe Grelhado	Paçoca de Carne do Sol	Linguíça acebolada	CSC ao forno	Filé de Frango Grelhado
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	Isclas de carne acebolada	Estrogonofe Bovino	Picadinho cremoso	Filé de Frango grelhado	Panqueca de carne moída
	Cubos Suino ao molho agri doce	Filé de Peixe Grelhado	CSC à Brasileira (farofa de ovos e cenoura)	Isca de fígado ao molho escuro	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