



CANTINA ILHA DE SABORES
CARDÁPIO PARA O TURNO ALTERNADO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA I	Arroz Feijão Sobrecoxa Assada Farofa de cenoura e linhaça	Arroz Feijão Iscas de filé acebolada Brócolis no Vapor	Arroz Feijão Filé de Robalo Assado Milho Cozido	Macarrão ao sugo Coxinha da Asa Assada Com abóbora e cenoura	Arroz Estrogonofe de carne Batata Assada em palitos
SEMANA II	Macarrão com molho bolognesa Couve-Flor no vapor	Arroz lentilha Estrogonofe de Frango Batata assada em palitos	Arroz Feijão Filé Mignon Suíno Assado com Batata doce Brócolis no Vapor	Arroz Feijão Hamburguinho assado Cenoura, Batata e Vagem em palitos assada	Arroz Frango Ensopado Salada de Grão de bico com cenoura
SEMANA III	Arroz Lentilha Filé de Robalo Assado Farofa de ovo Cenoura em Palitos	Arroz Feijão Estrogonofe de Frango Couve-Flor no vapor	Macarrão Parafuso Frango ensopado Batata doce chips	Arroz Feijão Omelete Brócolis no Vapor e Milho Cozido	Arroz Feijão Coxinha da Asa Assada Purê de Batata
SEMANA IV	Arroz Feijão Estrogonofe de Carne Batata em Palitos assada	Arroz Iscas peito frango acebolado Couve-flor gratinada	Arroz Feijão Hamburguinho Assado Brócolis no Vapor	Massa parafuso na manteiga e sálvia Coxinha da Asa Tomate cereja	Arroz Feijão Bife Farofa de cenoura e linhaça

CAMILE REINERT

CRN 1663

Todo o preparo é feito com temperos naturais.

Molho de tomate preparado naturalmente pela cantina.

Todos os dias serão servidos 2 tipos de saladas cruas variadas a depender da qualidade, estação e características preservadas.

Procuraremos optar por folhas frescas, tomate, cenoura ralada, pepino, acelga, repolho.

O intuito é ter alimentos ricos nutricionalmente e com suas características preservadas (sabor, aparência e textura)