

IFAP MACAPÁ

Cardápio apresentado pela Empresa responsável pelo fornecimento de refeições de acordo com o Contrato nº 01/2018 – Campus Macapá

Sujeito a alterações com prévio aviso a administração do Contrato e ao Ifap

Junho 2018					
SEMANA 1					
Almoço					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Filé de frango na chapa	Picadinho a jardineira	Peixe frito com molho rose (separado)	Isca de Frango acebolada	Carne guisada c/ legumes
Salada	Chuchu e cenoura refogados	Alface, tomate e cebola	Repolho tomate e ervilha	Cenoura e chuchu cozidos	Purê de batatas
Necessidades nutricionais	Lasanha de soja	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Hamburguer de soja com legumes	Berinjela de forno com recheio de soja branca
Acompanhamento	Arroz branco Feijão rajado com cenoura e couve	Feijão preto com maxixe e repolho Macarrão ninho ao alho e óleo	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca com quiabo e couve	Feijão rajado com batata e cenoura Macarrão espaguete ao óleo e alho	Arroz colorido Feijão preto com abobora e batata
Guarnição	Farofa de soja	Farofa de alho	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Manjar de coco	fruta	Fruta	Doce de leite
SEMANA 2					
Almoço					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Estrogonefe de carne	Tiras de frango acebolado Na chapa	Almondegas ao molho de tomate	Frango assado de forno	Peixe ao forno com molho vermelho
Salada	Acelga e pepino	Cenoura e chuchu	Cenoura e beterraba cozidas	Repolho ao vinagrete	Abobora com cebola refogada
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Feijão rajado com maxixe e abobora Macarrão parafuso alho e óleo	Arroz com couve Feijão preto couve e quiabo	Feijão branco com couve e repolho Macarrão parafuso ao sugo	Arroz branco Feijão carioca com couve e quiabo	Arroz colorido Feijão rajado com cenoura e batata
Guarnição	Farofa de soja	Farofa com Batata palha	Farofa de margarina	Farofa de cebola	Farofa de alho
Sobremesa	Fruta	Fruta	goiabada	fruta	Gelatina colorida

Junho 2018**SEMANA 3**

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Peixe ao forno	Frango ao forno com molho rose	Isca de Frango acebolada	Carne guisada	Peito Frango na chapa
Salada	Acelga com milho verde	Alface, tomate e cebola	Cenoura e batata cozidos e milho verde	Cebola, cenoura ralada e repolho roxo	Purê de abobora
Necessidades nutricionais	Bolinho de soja recheada com queijo	Lasanha de soja	Fricassê de legumes	Panquecas com molho de tomate	Berinjela de forno com recheio requeijão
Acompanhamento	Arroz branco ao alho Feijão cariocinha com cheiro verde e repolho	Feijão marrom com maxixe e couve Macarrão parafuso ao sugo	Arroz com couve Feijão carioca com abobora e repolho	Feijão preto com repolho e quiabo Macarrão espaguete ao óleo e alho	Arroz colorido Feijão branco com batata e cenoura
Guarnição	Farofa				
Sobremesa	Fruta	Gelatina de morango	fruta	Doce de coco com chocolate	Fruta

SEMANA 4

Jantar

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Carne assada de panela	Peito de frango acebolado	Frango ao forno (Coxa e sobrecoxa sem osso)	Peixe frito	Bife na chapa
Salada	Alface e pepino com oregano	Mix de Repolho	Beterraba ralada e pepino	Repolho ao vinagrete	Batata cozida e cenoura ralada e ervilha
Necessidades nutricionais	Hamburgao de soja com molho de tomate	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Beringela recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Macarrão espaguete alho e óleo Feijão carioca com couve e abobora	Arroz colorido Feijão preto com batata e cenoura	Arroz com couve Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz com salsinha Feijão marrom com quiabo e repolho	Arroz colorido Feijão rajado com quiabo e couve
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate	Pavê	Fruta

