



Recanto Ser!
CANTINA & RESTAURANTE

RESTAURANTE - POR KILO

DEZEMBRO/ 2017

DIA/mês	Lanche Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
1		<p><u>BEBIDA:</u> Suco de polpa</p> <p><u>SALADA:</u> Legumes cozidos, cru, folhas</p> <p><u>ACOMPANHAMENTO:</u> Arroz e Feijão</p> <p><u>PRATO PRINCIPAL:</u> Filé Grelhado/ Cupim ao molho/ Peixe empanado</p> <p><u>GUARNIÇÃO:</u> Pure de batata/ nhoque</p> <p><u>SOBREMESA:</u> Fruta da Época</p>		

2

SÁBADO

3

DOMINGO

4

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/Carne de panela/ Filé
empanado
GUARNIÇÃO: Mix de legumes/
creme de milho
SOBREMESA: Fruta da Época

5

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ Bife acebolado/
Costelinha suina
GUARNIÇÃO: Batata Frita/
repolho refogado/ macarrão
alho e óleo
SOBREMESA: Fruta da Época

6

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ feijoada/
Parmegiana de carne/ linguiça
assada
GUARNIÇÃO: Abobora
cabotiã/ couve/ torresmo
SOBREMESA: Fruta da Época

7

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ feijoada/ linguiça/
Strogonoff de carne/ frango ao
molho
GUARNIÇÃO: Batata palha/
Chuchu refogado/ canellone 4
queijos
SOBREMESA: Fruta da Época

8

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ Peixe empanado/
Lagarto ao molho madeira
GUARNIÇÃO: Pure de batata
SOBREMESA: Fruta da Época

9

SÁBADO

10

DOMINGO

11

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ mignon suino/
cupim ao molho
GUARNIÇÃO: Mix de legumes
SOBREMESA: Fruta da Época

12

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ virada paulista/ bife
acebolado
GUARNIÇÃO: batata frita/
repolho refogado/
SOBREMESA: Fruta da Época

13

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ feijoada/ fricassê de
frango/ Capa de filé assada
GUARNIÇÃO: Abobora
cabotiã/ couve/ torresmo
SOBREMESA: Fruta da Época

14

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ Frango xadrez/
Strogonoff
GUARNIÇÃO: Chuchu
refogado/ Lasanha
SOBREMESA: Fruta da Época

15

BEBIDA:
Suco de polpa
SALADA: Legumes cozidos, cru,
folhas
ACOMPANHAMENTO: Arroz e
Feijão
PRATO PRINCIPAL: Filé
Grelhado/ peixe empanado/
cupim ao molho
GUARNIÇÃO: Pure de batata/
Yakissoba
SOBREMESA: Fruta da Época

16

SÁBADO

17

DOMINGO

18				
19				

20				
21				

22				
23				

24				
25				

26				
27				
28				

29				
30				

Sujeito a alteração!

Observação: Verduras e legumes são preparados nas refeições!

***Legumes refogados:** Batata, cenoura, mandioquinha, beterraba, inhame, cará, batata doce, chuchu, abobrinha comum, abobrinha 40 dias, berinjela sem semente, vagem, alho-poró, cebola, quiabo, tomate, tomate cereja, couve flor etc (nabo e rabanete – **não**).

***Verduras refogadas:** Brócolis ninja, couve flor, repolho comum, repolho roxo, acelga, espinafre,

escarola, alface de todos os tipos, almeirão, agrião etc.

GELATINA NATURAL (ÁGAR E SUCO DE FRUTA NATURAL)