

# CANTINA ECC

## Cardápio da Semana: 6/03 a 10/03/2017

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão
<b>Prato do dia</b>	Estrogonofe bovino	Assado vienense*	Panqueca de carne com molho de tomate	Bife grelhado	Filé de frango recheado
<b>Opção</b>	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango grelhado
<b>Guarnição 1</b>	Batata frita	Couve-flor gratinada	Cenoura e vagem refogada	Lasanha	Creme de milho
<b>Guarnição 2</b>	Abobrinha refogada	Acelga refogada	Chicória refogada	Repolho refogado	Brócolis ao alho e óleo
<b>Saladas</b>	Alface e Pepino	Mista de folhas	Alface e Tomate	Mista de folhas	Rúcula Beterraba ralada

\* Assado vienense: rocambolê de carne moída recheado com queijo.

## Cardápio da Semana: 13/03 a 17/03/2017

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão
<b>Prato do dia</b>	Maminha na mostarda	Carne em cubos com molho	Hambúrguer caseiro da Rita*	Filé de peixe ao forno	Frango de panela
<b>Opção</b>	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino
<b>Guarnição 1</b>	Batata assada	Farofa	Macarrão c/ molho de tomate	Creme de espinafre	Polenta
<b>Guarnição 2</b>	Chicória refogada	Abobrinha refogada	Acelga refogada	Cenoura refogada	Quiabo refogado
<b>Saladas</b>	Alface Tomate	Rúcula Beterraba ralada	Mista de folhas	Alface Pepino	Alface Cenoura ralada

\* Hambúrguer caseiro da Rita: feito na nossa cozinha com carne bovina.

## Cardápio da Semana: 20/03 a 24/03/2017

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou Arroz com rúcula e tomate seco/ Feijão
<b>Prato do dia</b>	Bife de panela	Estrogonofe bovino	Sobrecoxa de frango assada	Torta madalena	Copalombo ao molho vinagrete
<b>Opção</b>	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino
<b>Guarnição 1</b>	Macarrão ao alho e óleo	Batata frita	Macarrão a parisiense	Cenoura refogada	Abóbora refogada
<b>Guarnição 2</b>	Acelga refogada	Couve-flor refogada	Chicória refogada	Brócolis refogado	Couve refogada
<b>Saladas</b>	Alface Tomate	Rúcula Beterraba cozida	Alface Mussarela picada	Mista de folhas	Alface Tomate

## Cardápio da Semana: 27/03 a 31/03/2017

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão	Arroz ou arroz integral / Feijão
<b>Prato do dia</b>	Carne assada	Filé de frango à milanesa	Estrogonofe bovino	Bisteca suína	Filé de peixe com molho tártaro
<b>Opção</b>	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino	Filé de frango ou bife bovino
<b>Guarnição 1</b>	Couve-flor gratinada	Macarrão ao sugo	Batata frita	Milho refogado	Batata assada
<b>Guarnição 2</b>	Vagem e cenoura refogada	Acelga refogada	Brócolis refogado	Chicória refogada	Abobrinha refogada
<b>Saladas</b>	Alface Pepino	Mista de folhas	Alface Beterraba ralada	Mista de folhas	Alface Laranja

