

**QUADRO DE PLANEJAMENTO DE CARNES
SEMANA 1**

ALMOÇO - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP					
PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	COXA E SOBRECOXA ASSADA À ESCABECHE	STROGONOFF DE FRANGO	FILÉ DE FRANGO À MILANESA	PANQUECA DE FRANGO	ISCAS DE PEIXE EMPANADO COM MOLHO TÁRTARO
CARNE VERMELHA	LAGARTO RECHEADO AO MOLHO	FÍGADO BOVINO À MILANESA	FEIJOADA COMPLETA (CALABRESA, PAIO, CHARQUE, COXÃO MOLE, COSTELA SUÍNA)	MAMINHA FATIADA ACEBOLADA	MISTÃO
VEGETARIANO	OMELETE DE LEGUMES	QUICHE DE QUEIJO	TORTA VEGETARIANA	PTS COM OVOS, ERVILHA, CENOURA E MILHO	CROQUETE DE LENTILHA AO MOLHO DE MOSTARDA
VEGANO	COZIDO VEGANO (MIX DE LEGUMINOSAS E VERDURAS)	BOLHONHESA DE LENTILHA	GRÃO-DE-BICO COM JERIMUM CABOCLO E AZEITONA	QUICHE DE SOJA E LEGUMES	SOJA REFOGADA COM VERDURAS
JANTAR - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP					
PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARRÉ SUÍNO COM GELEIA DE PIMENTA	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM MOLHO DE LARANJA	ENSOPADINHO DE PEIXE COM BATATA, AZEITONA E REPOLHO	EMPADÃO DE FRANGO

CARNE VERMELHA	CARNE LOUCA DE COXÃO MOLE COM BATATA FRITA	ALCATRA EM FATIAS ACEBOLADA	PANQUECA ACÉM AO MOLHO DE TOMATES	COXÃO MOLE A PARMEGIANA	MISTÃO
VEGETARIANO	SOUFLE DE QUEIJO	QUICHE DE CEBOLA	BERINGELA À PARMEGIANA	OMELETE DE LEGUMES	PIZZA MUSSARELA COM OVOS, ERVILHA, CENOURA
VEGANO	TORTA DE LEGUMES E PTS	PTS AO VINAGRETE	ERVILHAS COM LEGUMES	RISOTO DE GRÃO-DE-BICO	ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA E PTS

* PTS: Proteína Texturizada de Soja

SEMANA 2

ALMOÇO - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP					
PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM MOLHO DE LARANJA	EMPADÃO DE FRANGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO BRANCO	PERNIL SUÍNO AO MOLHO DE MARACUJÁ	ENSOPADINHO DE PEIXE COM BATATA, AZEITONA E REPOLHO
CARNE VERMELHA	COZIDÃO DE MÚSCULO COM LEGUMES	BIFE COXÃO MOLE À PARMEGIANA	ALCATRA EM FATIAS ACEBOLADA	PANQUECA COXÃO MOLE AO MOLHO DE TOMATE	MISTÃO
VEGETARIANO	TORTA VEGETARIANA	SOUFLE DE QUEIJO	OMELETE DE LEGUMES	BERINGELA À PARMEGIANA	FEIJOADA VEGETARIANA

VEGANO	LENTILHA COM LEGUMES	ALMÔDEGA DE PTS AO MOLHO SUGO	ESTROGOFF DE BERINGELA	PTS AO VINAGRETE	CROQUETE DE LENTILHA AO MOLHO DE MOSTARDA
JANTAR - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP					
PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	STROGONOFF DE FRANGO	LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA	COXA E SOBRECOXA ASSADA AO MOLHO COM LEGUMES	ISCAS DE PEIXE EMPANADO COM MOLHO TÁRTARO	PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO
CARNE VERMELHA	FÍGADO BOVINO GUISADO	BIFE DE COXÃO MOLE ACEBOLADO	LAGARTO RECHEADO	COXÃO MOLE EM ISCAS EMPANADO COM MOLHO ROSÉ	MISTÃO
VEGETARIANO	ABROBRINHA À PARMEGIANA	OMELETE DE LEGUMES	QUICHE DE QUEIJO	CREPIOCA COM SOJA REFOGADA	PIZZA MUSSARELA COM BROCOLIS
VEGANO	PTS COM AZEITONA, REPOLHO ROXO E JERIMUM	BOLHONHESA DE LENTILHA	TORTA DE LEGUMES	GRÃO-DE-BICO COM CENOURA E ERVILHAS	ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA E PTS

* PTS: Proteína Texturizada de Soja

SEMANA 3

ALMOÇO - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP					
PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	FILÉ DE FRANGO À MILANESA	LASANHA DE FRANGO	COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA AO MOLHO COM LEGUMES	CARRÉ SUINO ASSADO AO MOLHO BARBECUE	FILÉ DE PEIXE EMPANADO

CARNE VERMELHA	FÍGADO BOVINO GUISADO	MAMINHA EM FATIAS AO MOLHO DE CEBOLA ROXA	FEIJOADA COMPLETA (CALABRESA, PAIO, CHARQUE, COXÃO MOLE, COSTELA SUÍNA)	ACÉM MOÍDO COM BATATA FRITA, CENOURA e AZEITONA	MISTÃO
VEGETARIANO	ABROBRINHA À PARMEGIANA	PANQUECA MEXICANA (C/ SOJA E PIMENTÕES)	OMELETE DE LEGUMES	LASANHA DE QUEIJO AO MOLHO BRANCO	FEIJOADA VEGETARIANA
VEGANO	ERVILHA COM LEGUMES	PTS COM AZEITONA, REPOLHO ROXO E JERIMUM CABOCLO	RISOTO DE GRÃO-DE-BICO	ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA E PTS	HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO E PTS
JANTAR - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP					
PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	COXA E SOBRECOXA ASSADA AO MOLHO DE TOMATES	PERNIL SUINO ASSADO COM MOLHO BARBECUE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO	PESCADA FRITA AO VINAGRETE	LASANHA DE FRANGO
CARNE VERMELHA	BIFE COXÃO MOLE À MILANESA	ALMONDEGAS DE ACEM AO	MAMINHA EM FATIAS ACEBOLADA	HAMBURGUER DE COXÃO MOLE	MISTÃO
VEGETARIANO	OMELETE DE LEGUMES	BERINGELA À PARMEGIANA	QUICHE DE CEBOLA	PANQUECA DE RICOTA	PIZZA MARGUERITA
VEGANO	BOLHONHESA DE LENTILHA	STROGONOFF DE SOJA	GRÃO-DE-BICO CHINÊS	ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA E PTS	ALMÔDEGA DE PTS AO SUGO

* PTS: Proteína Texturizada de Soja

SEMANA 4

ALMOÇO - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP

PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA	COXA E SOBRECOXA	FILÉ FRANGO RECHEADO E EMPANADO	FRICASSÉ DE FILÉ DE FRANGO	PESCADA FRITA AO VINAGRETE
CARNE VERMELHA	GUISADINHO DE MÚSCULO	COXÃO MOLE À PARMEGIANA	LASANHA À BOLONHESA	CARNE LOUCA DE COXÃO MOLE COM BATATA FRITA	MISTÃO
VEGETARIANO	KIBE DE SOJA COM MOLHO PESTO	PANQUECA DE QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE	LASANHA DE BERINGELA	CREPE DE QUEIJO AO MOLHO BRANCO	FEIJOADA VEGETARIANA
VEGANO	STROGONOFF DE SOJA	RISOTO DE GRÃO-DE-BICO	LENTILHA COM LEGUMES	PTS COM AZEITONA, REPOLHO ROXO E JERIMUM CABOCLO	QUIBE DE PTS COM MOLHO PESTO

JANTAR - CAMPUS: CES, CCJS, CCTA e CFP

PRATO PRINCIPAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARNE BRANCA	FILÉ FRANGO RECHEADO E EMPANADO	FILÉ DE PEIXE EMPANADO	COXA E SOBRECOXA ASSADA	LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA	EMPADÃO DE FRANGO
CARNE VERMELHA	LASANHA À BOLONHESA	COXÃO MOLE À PARMEGIANA	FÍGADO BOVINO ACEBOLADO	GUISADINHO DE MÚSCULO	MISTÃO
VEGETARIANO	ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA E PTS	CREPIOCA COM SOJA REFOGADA	CREPE DE QUEIJO AO MOLHO BRANCO	PANQUECA DE GRÃO-DE-BICO AO MOLHO DE TOMATE	PIZZA DE MUSSARELA
VEGANO	RISOTO DE GRÃO-DE-BICO	TORTA DE LEGUMES	QUIBE DE PTS COM MOLHO PESTO	LENTILHA COM LEGUMES	ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA E PTS

* PTS: Proteína Texturizada de Soja