

	Salada	Feijão
2 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão preto
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Salada Composta	
	Vinagrete	
	Beterraba ralada	
	Palmito	
	Couve	
	Pepino	
	Brócolis com couve-flor	

	Salada	Feijão
3 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão preto
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Cenoura com abobrinha	
	Vinagrete	
	Beterraba	
	Ovo de codorna	
	Repolho	
	Feijão branco c/ atum	
	Acelga ,manga pepino e kani	

	Salada	Feijão
4 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Tutú de feijão
	Alface crespa	Feijão preto
	Alface roxa	
	Tomate	
	Salpicão	
	Vinagrete	
	Beterraba	
	Tomate cereja c/rúcula e queijo	
	Salada de repolho	
	Tabule	
	Salada de soja	

	Salada	Feijão
	Mix de frutas	Feijão carioca

5 a F e i r a	Alface americana	Feijão tropeiro
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Salada composta - maionese	
	Vinagrete	
	Beterraba	
	Rabanete	
	Palmito	
	Guarnição	
Caponata		

	Salada	Feijão
6 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijoada
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Cenoura com chuchu	
	Vinagrete	
	Beterraba	
	Ovo de Codorna com molho rosé	
	Salada de batata baroa	
Salada de fuzile		
Pepino		

	Salada	Feijão
2 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão preto
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Salada composta - Salpicão	
	Vinagrete	
	Beterraba ralada	
	Lentilha com cebola caramelada	
	Abobrinha, cogum e cheiro verde	
Tomate, queijo e azeitona		
Ovo de codorna		

	Salada	Feijão
3 a F e i r	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão preto
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Salada Composta - Seleta de Legumes	
	Vinagrete	
	Beterraba	

a	Salada de broto de feijão	
	Tomate cereja c/ palmito e champion	
	Pepino	
	Couve	

	Salada	Feijão
4 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão preto com linguiça
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Salada de batata com milho e salsa	
	Pasta de grão de bico	
	Beterraba	
	Carne louca	
	Vinagrete	
	Salada rosa (repolhos e cenoura)	
Palmito		

	Salada	Feijão
5 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão carioca c/cenoura e ling.
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Duo de brócolis com couve-flor e alho	
	Sushi	
	Pepino	
	Vinagrete	
	Peito de peru, queijo, tomate seco e salsa	
	Ovo de codorna	
Acelga com abacaxi		

	Salada	Feijão
6 a F e i r a	Mix de frutas	Feijão carioca
	Alface americana	Feijão preto com calabresa
	Alface crespa	
	Alface roxa	
	Tomate	
	Cenoura com vagem	
	Pepino com rabanete	
	Beterraba	
	Vinagrete	
	Rúcula com tomate seco e salsa	
	Penne com carne seca desfiada	
Palmito		

Arroz integral	Peito de frango grelhado
Arroz c/ castanha e passas	Frango c/ quiabo
	Sugestão do dia

Cardápio - Restaurante Escola - SENAC - MPDFT

Arroz	Carne
Arroz branco	peito de frango grelhado
Arroz integral	escondidinho de carne
arroz xadrez	Merluza espanhola
	Sugestão do dia

Cardápio - Restaurante Escola - SENAC - MPDFT

Arroz	Carne
Arroz branco	Peito de frango
Arroz integral	Carne de sol
Arroz à grega	Sugestão do dia
	Muqueca

Cardápio - Restaurante Escola - SENAC - MPDFT

Arroz	Carne
Arroz branco	
Arroz integral	Peito de frango grelhado
Arroz c/milho	Sugestão do dia
	Bacalhau a portuguesa
	Bife de contra-filé com pimentão

- 1ª semana	
Guarnição	Massas
Berinjela gratinada	Penne (sugo)
Vagem refogada	
Batata Palha	
Repolho refogado	
Purê de batata	
Cebola assada com orégano	
Farofa de bacon	

- 1ª semana	
Guarnição	Massas
Panqueca de carne	
Ninhos de batatas e brocólis	Penne integral ao pesto
Jiló refogado	
Farofa de couve	
Moranga grelhada ao alecrim	
Legumes sauteados	
Berinjela à napolitana	
Milho refogado	

- 1ª semana	
Guarnição	Massas
Mandioca frita	
Vagem e cenoura refogado	Espaguete c/ presunto e bacon
Pure de batatas	
Farofa de banana	
Banana milanese	
Gratinado de couve-flor e batata	
Quiabo	
Bolinho de arroz	

- 1ª Semana	
Guarnição	Massas
Purê de abóbora	Rondele

Pirão	
Batata doce gratinada c/ tomilho	
Quiche de queijo	
Tomate recheado	
Farofa de couve	
Legumes sauteados	
Abobrinha refogada	
Bolinha de mandioca	

- 1ª Semana

Guarnição	Massas
Couve	
Farofa de manteiga c/ cebola	Talharim pesto
Batata bolinha c/ brócolis	
Torresmo	
Milho refogado	
Suflê de cenoura	
Abóbora moranga assada	
Jiló	
Laranja	

- 2ª semana

Guarnição	Massas
Batata Gratinada	
Tomate recheado	Espaguete alho e óleo
Jiló c/ abóbora	
Paçoca	
Pirão	
Suflê de legumes	
Mandioca cozida	
Queijo coalho	

- 2ª semana

Guarnição	Massas
Gratinado de couve-flor	
Puré de abóbora	Penne sugo
Brócolis alho e óleo	
Farofa de alho	
Berinjela recheada	
Vagem	
Cebola assada	

- 2ª semana

Guarnição	Massas
Farofa de cenoura	Espagete com brócolis c/m. branco e manj.
Panqueca de espinafre	Torta de frango
Quiabo	
Gratinado de batata c/ bacon	
Legume sauteado	
Sufê de milho	
Batata doce com tomilho	
Abobrinha refogada	

- 2ª Semana

Guarnição	Massas
Mandioca frita	Canelone de frango
Purê de batata	
Jiló	
Farofa de banana	
Chuchu refogado com queijo	
Panqueca de espinafre	
Moranga assada c/ ervas	
Quiche de queijo	

- 2ª Semana

Guarnição	Massas
Farofa com couve	Espagete com legumes
Berinjela a milanesa	
Batata bolinha assada c/ ervas	
Vagem com cenoura	
Queijo coalho	
Banana a milanesa	
Creme de milho	
Bolinho de arroz	
Brócolis ao alho e óleo	



