**** **CARDÁPIO MENSAL – Outubro 2022 - Federal de Salto** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
|  | **03/10/2022** | **04/10/2022** | **05/10/2022** | **06/10/2022** | **07/10/2022** |
| **Principal** | Filé de frango à milanesa | Bife de pernil | Iscas de carne chinesa | Carne de Panela c/ Batata | Peixe à dorê |
| **Vegetariano** | Couve-flor gratinada | Abobrinha Gratinada | Panqueca de queijo | Omelete de Queijo | Moqueca vegana |
| **Guarnição** | Creme de milho | Tutu de feijão | Legumes refogados | Macarrão Alho e óleo | Repolho refogado |
| **Saladas** | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes |
|  | **10/10/2022** | **11/10/2022** | **12/10/2022** | **13/10/2022** | **14/10/2022** |
| **Principal** | Frango assado | Kafta ao molho de hortelã |  | Fricassê de frango | Cupim assado |
| **Vegetariano** | Nhoque ao molho de queijo | Torta de legumes com PTS | **FERIADO** | Berinjela recheada | Rondelli de queijo |
| **Guarnição** | Polenta cremosa | Cenoura na manteiga |  | Batata chips | Farofa |
| **Saladas** | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes |  | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes |
|  | **17/10/2022** | **18/10/2022** | **19/10/2022** | **20/10/2022** | **21/10/2022** |
| **Principal** | Copa lombo ao molho de limão | Bisteca suína | Costela com batata | Rocambole de frango | Bife ao molho escuro |
| **Vegetariano** | Quibe de abóbora com pts | Panqueca de brócolis | Hambuguer de pts c/ legumes | Couve flor gratinada | Tomate recheado com ricota |
| **Guarnição** | Quibebe | Couve refogada | Chuchu tropeiro | Purê de batata | Legumes sautee |
| **Saladas** | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes |
|  | **24/10/2022** | **25/10/2022** | **26/10/2022** | **27/10/2022** | **28/10/2022** |
| **Principal** | Carne moída com quiabo | Espeto de frango com pimentão | Lagarto recheado | Bife à rolê | Costelinha suína acebolada |
| **Vegetariano** | Pts com quiabo | Canelone de queijo | PTS com legumes | Pimentão recheado | Omelete de legumes |
| **Guarnição** | Batata frita | Cuscuz de legumes | Purê misto | Macarrão ao sugo | Farofa crocante |
| **Saladas** | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes | Folhas / Legumes |
|  | **31/10/2022** |  |  |  |  |
| **Principal** | Strogonoff de frango |  |  |  |  |
| **Vegetariano** | Lasanha de berinjela |  |  |  |  |
| **Guarnição** | Batata palha |  |  |  |  |
| **Salada** | Folhas / Legumes |  |  |  |  |