

ALMOÇO - Cardápio 2 – CEFET/RJ MARACANÃ				
Segunda-feira (14/04/2025)	Terça-feira (15/04/2025)	Quarta-feira (16/04/2025)	Quinta-feira (17/04/2025)	Sexta-feira (18/04/2025)
Picadinho de carne com vagem Lasanha de berinjela com grão de bico Farofa de alho Couve crua com molho de limão Abóbora ralada Banana Suco de acerola	Filé de frango ao molho ferrugem Abobrinha recheada com pasta de ervilha Repolho refogado Mix de folhas Batata doce com orégano Goiabada em pedaço Suco de abacaxi	Moqueca de peixe Caçarola de feijão branco com legumes Aipim sauté Alface lisa com alho-poró Tomate Salada de frutas Suco de manga	Lombo suíno à provençal Batata recheada com ervilha seca Cenoura palito Alface crespa com rúcula Beterraba ralada Laranja Suco de uva	FERIADO
Segunda-feira (21/04/2025)	Terça-feira (22/04/2025)	Quarta-feira (23/04/2025)	Quinta-feira (24/04/2025)	Sexta-feira (25/04/2025)
FERIADO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Carne moída Quibe de pts com berinjela Creme de espinafre Rúcula com cebola roxa Beterraba cozida Maçã Suco de caju	Filé de peixe assado com tomate, pimentão e cebola Tomate recheado com creme de ervilha Pirão Chicória Repolho bicolor (verde e roxo) Laranja Suco de goiaba
Segunda-feira (28/04/2025)	Terça-feira (29/04/2025)	Quarta-feira (30/04/2025)	Quinta-feira (01/05/2025)	Sexta-feira (02/05/2025)
Estrogonofe de frango Bobó de grão de bico Batata sauté com salsa Mix de folhas Cenoura cozida Laranja Suco de manga	Isca de peixe à escabeche Omelete com legumes Ratatouille Acelga Tomate com pepino e tomilho Salada de frutas Suco de maracujá	Carne moída ao sugo Proteína de soja ao pomodoro Espaguete ao alho e óleo Rúcula com alface lisa Abóbora ralada Maçã Suco de caju	FERIADO	Pernil ao molho de maracujá Bolinho assado de feijão com vegetais Purê de inhame Alface roxa Carpaccio de abobrinha com molho agridoce Banana Suco de manga
Segunda-feira (05/05/2025)	Terça-feira (06/05/2025)	Quarta-feira (07/05/2025)	Quinta-feira (08/05/2025)	Sexta-feira (09/05/2025)
Escondidinho de carne moída Quibe de pts Cenoura ao alho Rúcula e alface crespa Repolho roxo Laranja	Carne moída com cenoura Moqueca de banana da terra e grão de bico Purê de batata Couve crua com laranja	Filé mignon suíno ao molho de mostarda Abobrinha com proteína de soja Couve refogada Mix de folhas	Filé de frango grelhado Quiche de ervilha Chuchu com ervas Agrião com cebola roxa	Sobrecoxa de frango assada Panqueca de espinafre com grão de bico Creme de milho Alface roxa com gergelim

Suco de goiaba	Beterraba cozida Melancia Suco de tangerina	Abóbora ralada Banana Suco de goiaba	Seleta de legumes Arroz doce Suco de caju	Vinagrete Salada de frutas Suco de abacaxi
----------------	---	--	---	--