

RESTAURANTE POPULAR DE TERESINA - MERCADO CENTRAL

CARDÁPIO QUALITATIVO MENSAL

Ano: 2022

Mês: MARÇO

1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		01/03	02/03	03/03	04/03
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	- Arroz c/ açafrão - Feijão branco c/ batata doce - Bisteca acebolada - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> pepino, repolho, cenoura e tomate	- Arroz branco - Feijoada - Farofa - <u>Salada crua:</u> laranja, couve-folha, tomate e alface.
2ª semana	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03
	- Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Mistura brasileira - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura.	- Arroz com açafrão e uvas passas - Feijão c/ abóbora - Isca de carne com batata inglesa e cenoura. - Farofa - <u>Salada crua:</u> repolho roxo, abacaxi, manga, alface.	- Arroz c/ açafrão - Feijão branco c/ batata doce - Bisteca acebolada - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> pepino, repolho, cenoura e tomate	- Baião de dois - Picadinho de carne c/ legumes - Purê de batata inglesa - <u>Salada crua:</u> repolho, alface americano, tomate, pepino	- Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface americano, manga, maçã, tomate e pepino
3ª Semana	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03
	- Baião de Dois - Cozidão c/ abóbora e batata doce - Pirão - <u>Salada crua:</u> repolho, tomate e pepino.	- Arroz c/ açafrão - Feijão branco c/ batata doce - Bisteca acebolada - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> pepino, repolho, cenoura e tomate	- Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface americano, manga, maçã, tomate e pepino	- Arroz branco - Feijão branco c/ abóbora - Assado de panela - Macarrão acebolado - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba e pepino e cenoura.	- Arroz c/ abóbora - Feijão branco c/ batata doce - Isca de frango c legumes - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, repolho, tomate e cenoura.

4ª semana	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
	- Baião de Dois - Peito de frango ao molho c/legumes - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface, tomate e pepino.	- Arroz c/ açafrão - Feijão branco c/ batata doce - Bisteca acebolada - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> pepino, repolho, cenoura e tomate	- Baião de dois - Picadinho de carne c/ legumes - Purê de batata inglesa - <u>Salada crua:</u> repolho, alface americano, tomate, pepino	- Arroz branco - Feijão branco c/ abóbora - Assado de panela - Macarrão acebolado - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura.	- Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface americano, manga, maçã, tomate e pepino
5ª semana	28/03	29/03	30/03	31/03	
	- Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Mistura brasileira - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura.	- Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface americano, manga, maçã, tomate e pepino	- Arroz c/ açafrão - Feijão branco c/ batata doce - Bisteca acebolada - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> pepino, repolho, cenoura e tomate	- Arroz com açafrão e uvas passas - Feijão c/ abóbora - Isca de carne com batata inglesa e cenoura. - Farofa - <u>Salada crua:</u> repolho roxo, abacaxi, manga, alface.	

Lívia Rodrigues

Nutricionista Responsável