

RESTAURANTE POPULAR DE TERESINA - MERCADO CENTRAL

CARDÁPIO QUALITATIVO MENSAL

Ano: 2022

Mês: JANEIRO

1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta
	03/01	04/01	05/01	06/01	07/01
	-Arroz branco - Feijoada -Farofa - <u>Salada crua:</u> Couve-folha, alface, tomate, laranja.	- Arroz c/Açafrão - Feijão branco c/ batata doce -Bisteca acebolada -Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> Pepino + repolho + cenoura	-Baião de Dois - Cozidão c/ abóbora + batata doce - Pirão - <u>Salada crua:</u> Repolho, 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	-Arroz com açafrão e uvas passas -Feijão c/ abóbora -Isca de carne com batata inglesa e cenoura. -Farofa -Salada crua: repolho roxo, abacaxi, manga, alface.
2ª semana	10/01	11/01	12/01	19/01	14/01
	- e pepino. Baião de Dois -Peito de frango ao molho c/legumes - Farofa - <u>Salada crua:</u> Alface, tomate	- Arroz branco -Feijão branco c/ abóbora -Assado de panela -Macarrão acebolado - <u>Salada crua:</u> Alface, beterraba e 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	-Arroz branco - Feijoada -Farofa - <u>Salada crua:</u> Couve-folha, alface, tomate, laranja.
3ª Semana	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
	- Baião de dois - Picadinho de carne c/ legumes - Purê de batata inglesa - <u>Salada crua:</u> repolho, alface americano, tomate, pepino	- 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.	- Arroz branco -Feijão branco c/ abóbora -Assado de panela -Macarrão acebolado - <u>Salada crua:</u> Alface, beterraba e 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

	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
4ª semana	-Baião de Dois -Peito de frango ao molho c/legumes - Farofa <u>-Salada crua:</u> Alface, tomate e pepino.	- Arroz branco -Feijão carioca c/ batata doce -Mistura brasileira -Macarrão ao alho e óleo <u>-Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura.	- Baião de dois - Picadinho de carne c/ legumes - Purê de batata inglesa <u>- Salada crua:</u> repolho, alface americano, tomate, pepino	-Arroz branco - Feijoada -Farofa <u>- Salada crua:</u> Couve-folha, alface, tomate, laranja.	-Arroz branco -Feijão carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa <u>- Salada crua:</u> Alface americano, manga, maçã, tomate e pepino
	31/01				
5ª semana	- Baião de dois - Picadinho de carne c/ legumes - Purê de batata inglesa <u>- Salada crua:</u> repolho, alface americano, tomate, pepino				

Lívia Rodrigues

Nutricionista Responsável