

RESTAURANTE POPULAR DE TERESINA - MERCADO CENTRAL

CARDÁPIO QUALITATIVO MENSAL

Ano: 2022

Mês: Abril

1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
					01/04
					-Arroz branco - Feijão carioca c/ batata doce - Mistura brasileira - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura.
2ª semana	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04
	- Baião de Dois - Cozidão c/ abóbora e batata doce - Pirão - <u>Salada crua:</u> repolho, tomate e pepino	-Arroz branco - Feijoada - Farofa - <u>Salada crua:</u> laranja, couve-folha, tomate e 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	- 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
3ª Semana	11/04	12/04	13/04	14/04	15/04
	- 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 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 carioca c/ batata doce - Mistura brasileira - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura	FERIADO	FERIADO

4ª semana	18/04	19/04	20/04	21/04	22/04
	- 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	FERIADO	- 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	25/04	26/04	27/04	28/04	29/04
	- 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 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 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 - Mistura brasileira - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, beterraba, pepino e cenoura

Lívia Rodrigues

Nutricionista Responsável