

RESTAURANTE POPULAR DE TERESINA - MERCADO CENTRAL

CARDÁPIO QUALITATIVO MENSAL

Ano: 2022

Mês: MAIO

1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02/05	03/05	04/05	05/05	06/05
	- 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 carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface americano, manga, maçã, tomate e pepino	- Arroz branco - Feijoada - Farofa - <u>Salada crua:</u> laranja, couve-folha, tomate e alface.
2ª semana	09/05	10/05	11/05	12/05	13/05
	- Baião de Dois - Cozidão c/ abóbora e batata doce - Pirão - <u>Salada crua:</u> repolho, 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	- 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	16/05	17/05	18/05	19/05	20/05
	- 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	- 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 abóbora - Feijão carioca c/ batata doce - Isca de frango c/ repolho e cebola - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, repolho, tomate e cenoura.

4ª semana	23/05	24/05	25/05	26/05	27/05
	- 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	- Arroz com abóbora - Feijão carioca c/ batata doce - Isca de frango c/ repolho e cebola - Macarrão ao alho e óleo - <u>Salada crua:</u> alface, repolho, tomate 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 - Feijão carioca c/ batata doce - Frango assado c/ repolho - Farofa - <u>Salada crua:</u> alface americano, manga, maçã, tomate e pepino
5ª semana	30/05	31/05			
	- 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			

Lívia Rodrigues

Nutricionista Responsável