|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 03  Chá de erva cidreira  Pão francês com margarina  Melancia | 04  Chá de morango  Pão hotdog com queijo  Salada de frutas | 05  Chá de erva-doce  Pão francês com doce de banana  Laranja | 06  Chá de maçã  Pão hot dog com margarina  Maçã | 07  Chá de camomila  Pãofrancêscomdoce de leite  Mamão | 08  Chá de hortelã  Pão hot dog com presunto  Melão | 09  Chá de erva-cidreira  Pão hot dog com margarina  Salada de frutas |
| Bife à fantasia  Repolho refogado  Maçã  Acelga e cenoura ralada  Feijão branco à fantasia | Cubos de frango ao molho mostarda  Batata amassada Jardineira de legumes (foi tirado o arroz da guarnição devido a reclamações na pesquisa)  Mamão picado  Agrião com milho e rabanete  Grão de bico com cenoura ao m. mostarda | Carne moída refogada  Macarrão na manteiga  Gelatina de morango com creme  Escarola e berinjela  Charuto de repolho (c/ pts e arroz integral) | Peixe frito no fubá c/ limão  Jardineira de legumes Creme de brócolis  Pudim prestígio  Repolho acelga e beterraba ralada  Bolinho de lentilha | Picadinho de carne  Bolinho de espinafre arroz  Laranja  Alface crespa e tomate  Pimentão recheado com soja | Frango com alecrim  Cenoura ao molho branco  Melancia  Rúcula e vagem  Rocambole de PTS (PTS com farinha de rosca e trigo, cebola e temperos recheado com tomate e cebola | Espetinho de carne a milanesa  Creme de brócolis Ratatouille  Gelatina  Escarola e cenoura  Espetinho de legumes com grão de bico |
| Filé de frango ao molho de limão  Sopa de abóbora  Folhas mix e beterraba ralada  Puchero vegano | Almôndegas ao sugo  Sopa mineira  Escarola e pepino  Almôndega ao sugo (PTS) | Peixe à milanesa com molho rosé  Sopa leve  Acelga e salada natural  Nuggets de ervilha partida | Bife à rolê  Sopa califórnia  Alface americana e vagem  Berinjela à rolêcom pasta de feijão branco | Coxa/sobrecoxa à canadense  Sopa de legumes com arroz  Rúcula e batata salsa  Bolinho de grão de bico | Posta ao molho  Caldo verde  Salada caipira e cenoura ralada  Lentilha com arroz e cebola frita | Bisteca ao mollho do cheff  Sopa primavera  Repolho verde e tomate  Hambúrguer de feijão cavalo |
| 10  Chá de morango  Pão hot dog com queijo  Maçã | 11  Chá de maçã  Pão francês com margarina  Banana | 12  Chá de erva-doce  Pão hot dog com patê de azeitona  Mamão | 13  Chá de camomila  Pão francês com presunto  Salada de frutas | 14  Chá de hortelã  Pão hot dog com margarina  Melancia | 15  Chá de erva-cidreira  Pão francês com queijo  Banana | 16  Chá de morango  Pão hot dog com margarina  Laranja |
| Bisteca à cigana  Quirera com costelinha  Laranja  Acelga e beterraba ralada  Soja à cigana | Almôndega à chinesa  Abobrinha refogada  Gelatina de cereja  Agrião e rabanete  Feijão cavalo c/ legumes | Filé de frango grelhado  Creme de milho  Salada de frutas  Alface americana e tomate  Tomate recheado com lentilha | Bife acebolado  Cenoura e chuchu na manteiga  Sagú de vinho  Radite e Pepino  Hambúrguer de Feijão branco | Strogonoff de carne  Batata chips  Pêssego  Couve e abobrinha ralada  Picadinho vegano (pts ao sugo temperada) | Frango assado (coxa/sobr)  Legumes refogados  Morgote  Alface crespa e tomate  Bolinho de abóbora com trigo em grão e tempero verde | Iscas de carne com legumes e shoyo (cebola, tomate ebrócolis)  Espaguete na manteiga  Mamão picado  Rúcula e berinjela ao vinagrete  Lentilha refogadac/ brócolis |
| Nhoque à bolonhesa  Sopa minestrone II  Agrião e berinjela  Nhoque vegano (PTS) | Frango xadrez  Sopa londrina  Alface americana e beterraba ralada  Grão de bico xadrez | Bife ao molho escuro  Caldo de batata salsa com bacon  Radite e vagem  Bolinho de soja | Ensopado caipira  Sopa de fubá  Couve e tomate  Trigo em grão caipira | Frango crocante  Sopa creme de abóbora  Alface crespa e macarronese  Hambúrguer de grão de bico | Espetinho de carne à milanesa já servido no domingo anterior almoço – sugiro iscas com pimentão e cebola  Sopa de legumes c/ macarrão  Rúcula e beterraba cozida  Espetinho de legumes c/lentilha (berinjela, tomate, pimentões) | Lasanha à bolonhesa (servirá no jantar ou no almoço de 21/12?)  Canja  Repolhobicolor e chuchu  Bolinho de PTS |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 17  Chá de hortelã  Pão hotdog com margarina  Pêssego | 18  Chá de erva-cidreira  Pão francês com presunto  Banana | 19  Chá morango  Pão hotdog com doce de frutas  Melancia | 20  Chá de camomila  Pão francês c/ margarina  Laranja | 21  Chá de maçã  Pão hotdogc/ queijo  Maçã |  |  |
| Churrasco  Farofa completa  Melão  Escarola e cenoura ralada  Pts à gaúcha | Frango assado (coxa/sobrecoxa)  Quibebe  Pudim de chocolate com calda  Almeirão e beterraba ralada  Bolinho de lentilha | Barreado  Banana à milanesa  Abacaxi fatiado  Agrião e rabanete  Barreado vegano (feijão cavalo) | Bisteca ao molho do cheff  Brócolis e couve-flor sauté  Gelatina de uva  Escarola e tomate  Grão de bico ao molho do cheff | Lasanha à bolonhesa (estudar a logística do agrárias, pois normalmente a lasanha é preparada nas formas grandes de sobremesa, para lá deve ser na pequena para conseguir transportar)  Vagem ao alho e óleo  Melancia  Rúcula e salpicão de legumes  Lasanha de berinjela com PTS |  |  |
| Estrogonofe de frango  Batata chips acho que desta vez, como são poucas refeições consigo convencer a Ana Paula a servir a batata OK  Almeirão e tomate  Estrogonofe de feijão cavalo | Costela assada  Sopa de aipim  Agrião e salada istambul  Abobrinha recheada com soja | Copa lombo com pimentão  Sopa da casa  Escarola e beterraba ralada  Croquete de ervilha | Panqueca de carne  Sopa creme rio branco  Rúcula e cenoura ralada  Panqueca de trigo em grão | Iscas de frango ao molho curry  Sopa de ervilha  Alface crespa e salada tropical  PTS com legumes (brócolis, vagem, milho) |  |  |

* Tem muitas preparações de forno, eu acredito que daqui para frente não será feito nada em relação aos fornos elétricos

O cardápio foi bastante alterado pelos seguintes motivos:

- o mês de dezembro tem uma freqüência bem baixa de usuários nos RUs, então é possível fazer preparações que exigem maior disponibilidade de mão de obra e mais complexas (lasanha, espetinho, panqueca, almôndega chinesa, entre outros).

- como os RUs fecharão 21/12 e o cardápio proposto ia até o dia 27/12, algumas preparações da última semana foram ajustadas para as semanas iniciais.

- em alguns momentos havia a mesma fruta como sobremesa no café da manhã e Almoço, ou duas vezes na mesma semana. Frutas da época como pêssego, que estão no TR não haviam sido contempladas no cardápio.

- Barreado da primeira semana foi trocado por picadinho para que fosse possível servir o barreado com banana a milanesa pelo fato do número de refeições ser reduzido.