

**Cardápio 01 A 03 DE JANEIRO - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (PDF IV)**

		Sun 28/12	seg 29/12	Tue 30/12	Wed 31/12	Thu 01/01	sex 02/01	Sat 03/01
D ESJEJUM		Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Carne Moida Bovina ao + Sugo	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) Frango + Carne Bovina (Músculo)	Frango ao Molho (Coxa Misto e Sobre Coxa)	(Bovino e Suíno) ao Molho Ferrugem	Silveirinha (Carne Moida Bovina)
	GUARNIÇÃO	Farofa Cenoura + Chuchu + Milho + Batata	Farofa Crocante C/ Cenoura + Cheiro Verde	Legumes (Purê de Batatas C/ Cenoura)	Farofa Colorida (Cenoura + Chuchu + Milho)	Purê (Batata Doce + Batata Inglesa)	Farofa Mista (Jiló + Cenoura + Batata)	Cenoura + Batata + Chuchu
	ARROZ	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca
	BEBIDA	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado
J A N T A R	PROTEINA	Carne Moida ao Sugo C/ Pimentão	Empanado de Frango	Misto (Bovino e Suíno) ao Molho Ferrugem	Carne Assada de Panela (Carne Bovina Paleta Suína)	Empanado de Peixe	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Frango Caipira (Coxa e Sobre Coxa)
	GUARNIÇÃO	Cenoura + Batata + Vagem + Abobrinha	Purê de Cabotiá Batata + Cenoura + Beterraba	Batata Inglesa + Berinjela + Cenoura	batata bolonha c/ ervas	Polenta C/ Cenoura + Milho + Maxixe + Chuchu + Abobrinha	Cenoura + Batata + Vagem + Abobrinha + Cará + Berinjela	Polenta C/ Cenoura + Mandioca + Inhame + Maxixe + Vagem+ quiabo
	ARROZ	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz branco c/ passas	Arroz Branco	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
CEIA		Pão Sabor Laranja + Mamão	Pão C/ Frios + Melão	Pão C/ Frios + Banana	Pão c/ frios+ banana	Pão C/ Frios + Banana	Pão Sabor Coco + Mamão	Pão Baunilha + Banana

		Sun 04/01	Mon 05/01	Tue 06/01	Wed 07/01	Thu 08/01	Fri 09/01	sáb 10/01
D ESJEJUM		Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Frango Caipira	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Assado de Panela (Carne Bovina C/ Carne Suína) ao Molho	Misto (Bovino e Suíno) ao Molho Ferrugem	Silveirinha (Carne Moida Bovina)
	GUARNIÇÃO	Farofa cenoura, chuchu, milho e batata	Farofa colorida (cenoura, chuchu e batata doce)	Legumes Sauté + Cenoura + Vagem + Chuchu + Batata Doce +	Farofa colorida (cenoura, chuchu, jiló e milho)	Purê (batata doce, batata inglesa)	Farofa verde (Abobrinha/cheiro verde/ chuchu)	cenoura, batata e chuchu
	ARROZ	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca
	BEBIDA	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado
J A N T A R	PROTEINA	Carne Moida ao Sugo C/ Pimentão	Frango Assado (Empanado de Frango)	Misto (Bovino e Suíno) ao Molho Ferrugem	Frango ao Molho Ferrugem (Peito de Frango)	Empanado de Peixe	Misto Bovino ao Molho Ferrugem	Frango Caipira
	GUARNIÇÃO	Abobrinha + Batata Inglesa + Cenoura + Milho	Creme de Beterraba	Quibebe de Mandioca	Beterraba ao Vapor Com Cheiro Verde + Batata + Mandioca + Quiabo	Pirão de Legumes (Milho + Cenoura + Chuchu)	beterraba+inhame+aboborinha+cenoura+maxixe+jiló+abóbora+quiabo	Polenta C/ Cenoura + Mandioca + Inhame + Maxixe + Vagem
	ARROZ	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
CEIA		Pão Sabor Coco + Mamão	Pão C/ Frios + Melão	Pão C/ Frios + Banana	Pão Sabor Laranja + Banana	Pão C/ Frios + Banana	Pão Sabor Bacon + Mamão	Pão Careca + Banana

		Sun 11/01	Mon 12/01	Tue 13/01	Wed 14/01	Thu 15/01	Fri 16/01	Sat 17/01
D ESJEJUM		Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado
A L M O Ç O	PROTEÍNA	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Frango Caipira	Misto Bovino ao Molho Ferrugem	Carne Moída Aceboulada (Acém Bovino)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Silveirinha (Carne Moída Bovina)
	GUARNIÇÃO	Farofa Cenoura + Milho + Batata	Farofa Crocante C/ Cenoura + Cheiro Verde	Farofa Crocante + Cenoura + Jiló + Chuchu	Farofa Crocante C/ Cenoura + Cheiro Verde	Creme de Milho C/ Cenoura	Farofa Crocante C/ Batata Doce	Cenoura + Batata + Maxixe + Chuchu
	ARROZ	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca
	BEBIDA	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado
J A N T A R	PROTEÍNA	Carne Moída ao Sugo C/ Pimentão	Frango Assado (Empanado de Frango)	Assado de Panela C/ Pimentão (Paleta)	Carne Moída Aceboulada (Acém Bovino)	Empanado de Peixe	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Frango ao Molho (Coxa e Sobre Coxa)
	GUARNIÇÃO	Abobrinha + Batata Inglesa + Cenoura + Milho	Creme de Milho C/ Cenoura + Beterraba	Mix de Legumes + Beterraba + Inhame + Abobrinha + Cenoura + Maxixe + Jiló + Abóbora	Legumes Sauté + Cenoura + Vagem + Chuchu + Batata Doce + Berinjela + Cará	Pirão C/ Cenoura + Abobrinha + Milho + Jiló	Batata Inglesa + Cenoura + Abobrinha + Milho + Mandioca	Polenta C/ Cenoura + Mandioca + Inhame + Maxixe + Vagem + quiabo
	ARROZ	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
CEIA		Pão Sabor Coco + Mamão	Pão C/ Frios + Melão	Pão C/ Frios + Banana	Pão Sabor Laranja + Banana	Pão C/ Frios + Banana	Pão Sabor Baunilha + Mamão	Pão Sabor Queijo + Banana

		Sun 18/01	Mon 19/01	Tue 20/01	qua 21/01	qui 22/01	sex 23/01	sáb 24/01
D ESJEJUM		Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado					
A L M O Ç O	PROTEÍNA	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)					
	GUARNIÇÃO	Farofa Cenoura + Chuchu + Milho + Batata	Farofa Crocante C/ Cenoura + Cheiro Verde					
	ARROZ	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco					
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca					
	BEBIDA	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado					
J A N T A R	PROTEINA	Carne Moida ao Sugo C/ Pimentão	Frango Assado (Empanado de Frango)					
	GUARNIÇÃO	Mix de Legumes + Beterraba + Inhame + Abobrinha + Cenoura + Maxixe + Jiló + Abóbora	Polenta C/ Cenoura + Milho + Maxixe + Chuchu + Abobrinha					
	ARROZ	Arroz Branco	Arroz Branco					
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca					
CEIA		Pão Sabor Laranja + Mamão	Pão C/ Frios + Melão					

		Sun 18/01	Mon 19/01	Tue 20/01	qua 21/01	qui 22/01	sex 23/01	sáb 24/01
D ESJEJUM		Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês c/ margarina + leite + suco	Pão Francês c/ margarina + leite + suco	2 Pães Francês C/ Margarina + suco	2 Pães Francês C/ Margarina + Achocolatado	2 Pães Francês C/ Margarina + Achocolatado
A L M O Ç O	PROTEÍNA	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Frango Desfiado (Coxa e Sobre Coxa)	Misto Bovino ao Molho Ferrugem	Assado de Panela C/ Pimentão (Paleta)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Silveirinha (Carne Moida Bovina)
	GUARNIÇÃO	Farofa Cenoura + Chuchu + Milho + Batata	Farofa Crocante C/ Cenoura + Cheiro Verde	Creme de Milho C/ Cenoura + Quiabo + Mandioca	Farofa Doce (Banana + Cenoura + Batata)	Quibebe de Legumes (Abobrinha + Mandioca + Batata Doce)	Farofa Mista (Jiló + Cenoura + Batata)	Cenoura + Batata + Chuchu
	ARROZ	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca
	SOBREMESA	Suco Sabor Variado	Suco Sabor Variado	Doces variados	Doces variados	Doces variados	Doces variados	Banana
J A N T A R	PROTEINA	Carne Moída Acebolada (Acém Bovino)	Frango Assado (Empanado de Frango)	lingüiça tipo calabresa acebolado	strogonoff de frango	Empanado de Peixe	Misto Bovino ao Molho Ferrugem	Frango Caipira (Coxa e Sobre Coxa)
	GUARNIÇÃO	Mix de Legumes + Beterraba + Inhame + Abobrinha + Cenoura + Maxixe + Jiló + Abóbora	Polenta C/ Cenoura + Milho + Maxixe + Chuchu + Abobrinha	Farofa (Cenoura + Banana + Cebola + Chuchu)	Batata inglesa + berijela + cenoura + mandioca + maxixe jiló	Pirão C/ Chuchu + Cenoura + Quiabo + Abobrinha	Cenoura + Batata + Vagem + Abobrinha + Cará + Berinjela	Polenta C/ Cenoura + Mandioca + Inhame + Maxixe + Vagem
	ARROZ	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
CEIA		Pão Sabor Laranja + Mamão	Pão C/ Frios + Melão	2 pães / frios +banana	2 pães / frios +mamão	2 pães / frios +melão	2 pães / frios +banana	2 pães / frios +mamão

CARDÁPIO DE 25 A 31 DE JANEIRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (PDF IV)

		Sun 25/01	seg 26/01	Tue 27/01	Wed 28/01	Thu 29/01	Sat 30/01	Sat 31/01
D ESJEJUM		2 Pães Francês C/ Margarina + Achocolatado	2 Pães Francês C/ Margarina + Achocolatado	Pão Francês c/ margarina + leite + suco	Pão Francês c/ margarina + leite + suco	Pão Francês c/ margarina + leite + suco	2 Pães Francês C/ Margarina + Achocolatado	2 Pães Francês C/ Margarina + Achocolatado
A L M O Ç O	PROTEÍNA	Galinhada (Coxa e Sobre Coxa)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Frango ao Molho Ferrugem (Coxa e Sobre Coxa)	Misto Bovino ao Molho Ferrugem	Assado de Panela C/ Pimentão (Paleta)	Feijoada (Pé Suíno + Orelha Suína + Lingüiça + Carne Suína (Paleta) + Carne Bovina (Músculo)	Silveirinha (Carne Moida Bovina)
	GUARNIÇÃO	Farofa Cenoura + Chuchu + Milho + Batata	Farofa Crocante C/ Cenoura + Cheiro Verde	Polenta C/ Cenoura + Milho + Maxixe + Chuchu + Abobrinha	Legumes Sauté + Cenoura + Vagem + Chuchu + Batata Doce +	Legumes (Purê de Batatas C/ Cenoura)	Farofa Colorida (Cenoura + Chuchu + Milho)	Cenoura + Batata + Chuchu
	ARROZ	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto Incluso Na Proteína	Feijão Carioca
	SOBREMESA	Banana	Melão	Doces variados	Doces variados	Doces variados	Doces variados	Banana
J A N T A R	PROTEÍNA	Misto (Bovino e Suíno) ao Molho Ferrugem	Empanado de Frango	lingüiça tipo calabresa acebolado	paleta suína ao molho agridoce	Empanado de Peixe	Misto Bovino ao Molho Ferrugem	Frango Caipira (Coxa e Sobre Coxa)
	GUARNIÇÃO	Cenoura + Batata + Vagem + Abobrinha	Purê de Cabotiá Batata + Cenoura + Beterraba	Batata Inglesa + Berinjela + Cenoura	Purê de Cabotiá Batata + Cenoura + Beterraba	Pirão C/ Chuchu + Cenoura + Quiabo + Abobrinha	Cenoura + Batata + Vagem + Abobrinha + Cará + Berinjela	Polenta C/ Cenoura + Mandioca + Inhame + Maxixe + Vagem
	ARROZ	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco C/ Açafrão	Arroz Branco
	FEIJÃO	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA	BEBIDA	2 pães / frios +banana	2 pães / frios +mamão	2 pães / frios +melão	2 pães / frios +banana	2 pães / frios +mamão	2 pães / frios +melão	2 pães / frios +banana