

CARDÁPIO ALMOÇO NOVEMBRO/DEZEMBRO 2011 – ITAMIRIM CLUBE DE CAMPO

TODOS OS DIAS 1 OPÇÃO DE FOLHA VER + 3 TIPOS DE SALADA COLORIDA + 01 OPÇÃO DE SOBREMESA

<p>14 SEGUNDA Arroz/Feijão <i>CARIOCA</i> Macarrão ao sugo Carne com cebolas</p>	<p>15 TERÇA FERIADO</p>	<p>16 QUARTA Arroz/Feijão preto Batata assada de forno Peito frango grelhado</p>	<p>17 QUINTA Arroz/Lentilha Polenta mole c/ queijo e carne moída Carne assada de forno</p>	<p>18 SEXTA Arroz/Feijão carioca Pure de batatas Batata palha Strogonoff de carne</p>
<p>21 SEGUNDA Arroz/Feijão vermelho Macarrão espaguete Alho/óleo Bife concasse (com tomate e cebola picadinhos)</p>	<p>22 TERÇA Arroz/Feijão carioca Lasanha de frango Frango à passarinho</p>	<p>23 QUARTA Arroz/Feijão vermelho Batata doce cozida Molho de cebolas Pernil assado</p>	<p>24 QUINTA Arroz/Feijão vermelho Torta de legumes Macarrão parafuso temperado Peixe assado de forno</p>	<p>25 SEXTA Arroz/Feijão carioca Maionese de batatas Couve refog c/ bacon Filés na chapa</p>
<p>28 SEGUNDA Arroz/Feijão carioca Penne com calabresa Bolo de carne moída</p>	<p>29 TERÇA Arroz/ Feijão vermelho Purê de batatas Fricassê de frango</p>	<p>30 QUARTA Arroz/Feijão preto Aipim cozido Carne de panela</p>	<p>01 QUINTA Arroz/Lentilha Panqueca de legumes Peixe à milanesa</p>	<p>02 SEXTA Arroz/Feijão vermelho Macarrones Lasanha de brócolis Bife acebolado</p>
<p>05 SEGUNDA Arroz/Feijão carioca Macarrão com brócolis Peito frango grelhado com molho de laranja</p>	<p>06 TERÇA Arroz/ Feijão preto Lasanha de carne Bife grelhado</p>	<p>07 QUARTA Arroz/Feijão vermelho Batatas gratinadas Bisteca grelhada</p>	<p>08 QUINTA Arroz/Lentilha Risoto de frutos do mar Peixe assado</p>	<p>09 SEXTA Arroz/Feijão carioca Macarrão espaguete 5 minutos Yakssoba</p>