

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e lanchonete

ondina
alimentação

		1-out	2-out	3-out	4-out	
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada		Acelga Ervilha Cozida Cenoura Ralada Vinagrete	Alface Crespa Soja ao Vinagrete Tabule Vinagrete	Almeirão Beterraba Ralada Abobrinha Refogada Vinagrete	Mix Alface Berinjela de forno com pimentões Grão de bico Vinagrete
	Prato Principal		Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco / Feijão Carioca
			Frango em cubos Carne Moída Refogada Polenta Cremosa	File de Frango Crocante Toscana Assada Macarrão Alho e Óleo	Isclas de Carne c/ Cenoura Lasanha de Frios Repolho Refogado	Bife a Parmegiana Peixe Grelhado Batata Rústica
		Vegetariano	Proteína Soja Refogada	Chuchu com ovos cozidos	Lasanha de queijo	Brocolis a parmegiana
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	
	Sobremesa	Doce	Fruta	Doce	Fruta	
Suco	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa		

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e Lanchonete

ondina
alimentação

		7-out	8-out	9-out	10-out	11-out
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada	Mix Folhas Beterraba ralada Grão Cozido Vinagrete	Repolho Soja Temperada Cenoura Vinagrete	Alface Tomate Rabanete ralado Vinagrete	Acelga Repolho Roxo Tabule Vinagrete	Mix folhas Batata doce Tomate Vinagrete
	Prato Principal	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca
		Iscas de Carne ao Molho Roty File de Frango Grelhado Macarrão a Primavera	Frango Assado Picadinho de carne Ervilha Cozida	Bife Acebolado Iscas de Frango Grelhado Abobrinha Soutee	Mignon Suino Grelhado Panqueca de Frango Repolho Refogado	Assado a Vienaense File de Frango ao alho Abobora Rustica
	Vegetariano	Omelete 2 Queijos	Espeto de Legumes	Hamburguer de Lentilha	Yakissoba de Legumes	Omelete de forno
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
	Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
Suco	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e Lanchonete

ondina
alimentação

		14-out	15-out	16-out	17-out	18-out
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada	Mix Folhas Abobrinha Ralada Tomate Vinagrete	Alface Beterraba Cozida Grão de bico Vinagrete	Almeirão Repolho Roxo cenoura ralada Vinagrete	Acelga Berinjela Forno Grão Cozido Vinagrete	Mix de Folhas Mix Legumes Ervilha Vinagrete
	Prato Principal	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Preto
		Bife Acebolado Isclas de Frango co Milho Chuchu Soutee	File de Frango Grelhado Picado Misto Couve Refogada	Coxa de Frango Assada Mignon Suino Macarrão Alho e Oleo	Filé de Peixe Grelhado Isclas de Carne M Róty Batata doce Corada	Cubos de Frango Grelhado Kibe Assado Ervilha no Vapor
	Vegetariano	Torta de Alho Poro	Omelete Queijo com Tomate	Brocolis gratinado	Espeto Legumes	Berinjela Recheada c PTS
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
	Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
	Suco	Suco polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e lanchonete

ondina
alimentação

		21-out	22-out	23-out	24-out	25-out
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada	Acelga Tomate com cebola Repolho roxo Vinagrete	Repolho Soja Temperada Vinagrete	Almeirão Tabule Berinjela Vinagrete	Acelga Beterraba Cozida Ervilha Vinagrete	Alface Chuchu com Salsa Tomate Vinagrete
	Prato Principal	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha
		Frango a la King Toscana Assada Abobora Rustica	Iscas de Carne Ao Molho File de Frango Grelhado Virado de Couve	Panqueca de Frango Carne Moída Refogada Batata Corada	Bife Acebolado Coxinha de Frango Assada Macarrão ao sugo	File de frango ao Molho Mostarda Cubos Mistos Couve Refogada
	Vegetariano	Batata Assada com queijo	Hamburguer de Grão de Bico	Panqueca de legumes	Espetinho de legumes	Hamburguer PTS acebolado
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
	Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
	Suco	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e lanchonete

ondina
alimentação

		28-out	29-out	30-out	31-out	1-nov
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
ALMOÇO	Entrada	Alface crespa Pepino Tomate Vinagrete	Acelga Ervilha Cozida Cenoura Ralada Vinagrete	Alface Crespa Soja ao Vinagrete Tabule Vinagrete	Almeirão Beterraba Ralada Abobrinha Refogada Vinagrete	
	Prato Principal	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco / Feijão Preto	
		Strogonoff de carne File de Frango ao Alho Batata Palha	File de frango Grelhado Carne Moida Refogada Repolho Refogado	Isclas de Frango acebolado Picado Misto Ervilha no Vapor	Picadinho de Carne Mignon Suino com cebola Caramleizada Virado de Couve	
	Vegetariano	Strogonoff de Palmito	PTS refogada com legumes	Omelete de queijo com tomate e oregano	Torta de Alho Poro	
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	
	Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	
Suco	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa		