

ANEXO VII - CARDÁPIO

IV Copa Estadual de Basquetebol – Birigui – 01 a 07 de Dezembro de 2014

| CARDÁPIO | | DIA 01 E DIA 07 de Dezembro | DIA 02 de Dezembro | Dia 03 de Dezembro | Dia 04 de Dezembro | Dia 05 de Dezembro | Dia 06 de Dezembro |
|------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| CAFÉ MANHÃ | Prato Principal | Pao francês, bolo queijo, presunto, manteiga, leite, café,chá, bolacha de água e sal, bolacha de maizena, chocolate em pó, suco, frutas | Pao frances, bolo queijo, presunto, manteiga, leite, café,chá, bolacha de água e sal, bolacha de maizena, chocolate em pó, suco, frutas | Pao frances, bolo queijo, presunto, manteiga, leite, café,chá, bolacha de água e sal, bolacha de maizena, chocolate em pó, suco, frutas | Pao frances, bolo queijo, presunto, manteiga, leite, café,chá, bolacha de água e sal, bolacha de maizena, chocolate em pó, suco, frutas | Pao frances, bolo queijo, presunto, manteiga, leite, café,chá, bolacha de água e sal, bolacha de maizena, chocolate em pó, suco, frutas | Pao frances, bolo queijo, presunto, manteiga, leite, café,chá, bolacha de água e sal, bolacha de maizena, chocolate em pó, suco, frutas |
| | | | | | | | |
| ALMOÇO | 2 Tipos de Carne | Frango assado | Bisteca de porco | Strognoff frango | Carne assada | Lagarto assado | Filé de peixe |
| | | Bife c/ legumes | Bife acebolado | Carne de panela | Frango frito | Filé de frango | Bife a rolê |
| | Acompanhamentos | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão |
| | Guarnição | Purê de batatas | Farofa fria | Batata gratinada | Mandioquinha | Maionese | Purê de batatas |
| | Massas | Penne ao sugo | Espaguete e ervilha | Talharim e legumes | Penne a bolonhesa | Penne ao sugo | Espaguete e ervilha |
| | 5 Tipos de Saladas | Agrião/tomate/alface | Alface/tomate/rúcula | Alface/tomate/cebola | Alface/couve/tomate | Cenoura/beterraba | Vagem/couve-flor |
| | | Cenoura/beterraba | Berinjela/cenoura | Vagem/couve-flor | Brócolis/rabanete | Alface/couve-flor/brócolis | Alface/tomate/cebola |
| | Sobremesas | Abacaxi/maça/banana | Salada de frutas | Gelatina | Doce de leite em pasta | Sorvete | Salada de frutas |
| | Bebidas | Água/suco/café | Água/suco/café | Água/suco/café | Água/suco/café | Refrigerante/água | Água/suco/café |
| JANTAR | 2 Tipos de Carne | Filé merlusa | Frango assado | Bife a parmegiana | Carne panela | Bife a parmegiana | Frango frito |
| | | Carne assada | Carne de panela | Filé de frango | Bisteca de porco | Frango assado | Carne panela |
| | Acompanhamentos | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão | Arroz/feijão |
| | Guarnição | Pirão de peixe | Refogado legumes | Suflê de cenoura | Couve refogado | Suflê de abobrinha | Farofa fria |
| | Massas | Talharim e brócolis | Nhoque ao sugo | Macarrão alho/óleo | Ravioli | Macarrão alho/óleo | Raviol |
| | 5 Tipos de Saladas | Alface/tomate/rúcula | Agrião/tomate/alface | Alface/tomate/cebola | Rúcula/tomate/alface | Alface/tomate/rúcula | Berinjela/rabanete |
| | | Beterraba/cenoura | Vagem/pepino | Cenoura/beterraba | Berinjela/rabanete | Vagem/cenoura | Rúcula/tomate/alface |
| | Sobremesas | Doce de abóbora c/ coco | Abacaxi/banana/melancia | Banana/melão/maça | Abacaxi/banana/laranja | Gelatina | Abacaxi/banana/melancia |
| | Bebidas | Água/suco/café | Água/suco/café | Água/suco/café | Água/suco/café | Água/suco/café | Água/suco/café |
| LANCHE | Prato Principal | Bolo, manteiga, leite, café, chocolate em pó, suco e frutas. | Bolo, manteiga, leite, café, chocolate em pó, suco e frutas. | Bolo, manteiga, leite, café, chocolate em pó, suco e frutas. | Bolo, manteiga, leite, café, chocolate em pó, suco e frutas. | Bolo, manteiga, leite, café, chocolate em pó, suco e frutas. | Bolo, manteiga, leite, café, chocolate em pó, suco e frutas. |
| | | | | | | | |