

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e Lanchonete

ondina
alimentação

		1-abr	2-abr	3-abr	4-abr	5-abr		
		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira		
ALMOÇO	Entrada	Alface Crespa Berinjela Pepino Cenoura ralada Vinagrete	Alface Lisa Chuchu Brócolis Vinagrete	Alface Americana Ovo de Codorna Beterraba Cozida Tropical	Mista de Folhas Bolinha Abobrinha Rabanete Vinagrete	Batata Alface Roxa Palmito Brócolis com Patê de Atum Vinagrete	Torrada	
	Prato Principal	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Lentilha	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Preto	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca		
		Bife ao Molho Madeira Tiras de Frango Grelhada Corada Repolho Refogado	Bife Acebolado de Frango Cenoura Refogada	Cubos Purê de Acelga	Polpetone Filé de Peito Grelhada Macarrão na Manteiga Salteada	Carne Assada Filé de Frango Acebolado Virado de Couve	Ratatouille Filé de Peixe Grelhado Bife ao Molho de Salvia Legumes Salteados Cuscuz	
	Vegetariano	Falafel	Batata Recheada	Hamburguer de Lentilha	Almondegas Vegetarianas	Omelete de Forno		
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	
	Sobremesa	Melancia	Doce de Banana	Laranja	Mousse Maracujá	Melancia		
	Suco	Limão	Caju	Goiaba	Abacaxi	Uva		

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e Lanchonete

ondina
alimentação

ALMOÇO

	8-abr	9-abr	10-abr	11-abr	12-abr
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Entrada	Alface Chuchu Trigo em grãos Cenoura Cozida Vinagrete	Escarola Beterraba Ralada Tomate Vinagrete	Mix de Folhas Berinjela Ervilha Vinagrete	Alface Repolho Couve-Flor Vinagrete	Mista de Folha Pepino Milho Vinagrete
Prato Principal	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Preto	Arroz branco / Arroz Integral / Lentilha	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca
Vegetariano	Estrogonofe de Palmito	Hambúrguer de Grão de Bico	Crepe de Queijo	Feijoada Vegana	Abobrinha Recehada
Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
Sobremesa	Melão	Bolo de Limão	Laranja	Tortinha de Chocolate	Abacaxi
Suco	Laranja	Uva	Abacaxi	Limão	Goiaba

Estrogonofe de Carne de Frango Grelhada
Palha
Refogadas

Filé de Peixe ao Molho de Maracujá
Batata
Ervilhas

Filé de Frango Grelhado
Couve Refogada
Farofa

Lagarto Recheado Assado
Filé de Frango ao Molho de Mostarda à Primavera
Fusili
Chuchu
Refogado

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Carioca

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Carioca

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Preto

Arroz branco / Arroz Integral /
Lentilha

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Carioca

Alface
Chuchu
Trigo em grãos
Cenoura Cozida
Vinagrete

Escarola
Beterraba Ralada
Tomate
Vinagrete

Mix de Folhas
Berinjela
Ervilha
Vinagrete

Alface
Repolho
Couve-Flor
Vinagrete

Mista de Folha
Pepino
Milho
Vinagrete

Estrogonofe de Carne de Frango Grelhada
Palha
Refogadas

Filé de Peixe ao Molho de Maracujá
Batata
Ervilhas

Filé de Frango Grelhado
Couve Refogada
Farofa

Lagarto Recheado Assado
Filé de Frango ao Molho de Mostarda à Primavera
Fusili
Chuchu
Refogado

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Carioca

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Carioca

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Preto

Arroz branco / Arroz Integral /
Lentilha

Arroz branco / Arroz Integral /
Feijão Carioca

Estrogonofe de Palmito

Hambúrguer de Grão de Bico

Crepe de Queijo

Feijoada Vegana

Abobrinha Recehada

Ovo Mexido / Frito

Ovo Mexido / Frito

Ovo Mexido / Frito

Ovo Mexido / Frito

Ovo Mexido / Frito

Melão

Bolo de Limão

Laranja

Tortinha de Chocolate

Abacaxi

Laranja

Uva

Abacaxi

Limão

Goiaba

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e Lanchonete

ondina
alimentação

		15-abr	16-abr	17-abr	18-abr	19-abr	
		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
ALMOÇO	Entrada	Alface Crespa Couve-flor Tomate Repolho Roxo Vinagrete	Almeirão Mista de Grãos com Salsa Cenoura ralada Vinagrete Chuchu	Acelga Beterraba Cozida Coleslaw Ervilha com Milho Vinagrete	Alface Americana Pepino Abobrinha Abóbora Vinagrete	Mista de Folha Maionese de Batata Doce Legumes Rabanete Vinagrete	
	Prato Principal	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Lentilha	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Preto
		Picadinho de Frango ao Molho de Alho Poró Mandioca na Manteiga Almeirão Refogado	Filé de Frango Filé de Coxa Assada Beef Grelhado Cremosa Salteadas	Baby Polenta Vagem	Lasanha Gratinada Filé de Frango Acebolado Abobrinha Salteada Milho na Manteiga	Moqueca de Peixe de Carne Batata Refogada	Isca Purê de Acelga Escondidinho de Carne Moída Filé de Frango à Pizzaiolo Espinafre Refogado Abóbora Rústica
	Vegetariano	Espetinho de Legumes	Hambúrguer de Abóbora	Espetinho de Queijo Coalho	Berinjela Refogada	Escondidinho de Legumes	
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	
	Sobremesa	Banana	Doce	Manga	Doce	Melancia	
	Suco	Manga	Laranja	Uva	Goiaba	Limão	

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e Lanchonete

ondina
alimentação

		22-abr	23-abr	24-abr	25-abr	26-abr
		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
ALMOÇO	Entrada	Mista de Folhas Vagem Beterraba ralada Repolho Bicolor Vinagrete	Alface Lisa Soja Pepino Caprese Vinagrete	Rúcula Manga Batata ao forno Chuchu Vinagrete	Alface Americana Couscous Marroquino Berinjela Tomate Vinagrete	Tabule Alface Crespa de Codrona Brócolis Vinagrete Ovo
	Prato Principal	Arroz branco / Arroz Integral / Lentilha	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Preto	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca
		Fricassê de Frango Escalopes de Alcatra Grelhado Batata Doce Sauté Abobrinha Grelhada	Panqueca Dois Queijos Bife Grelhado ao Molho Roty Abóbora Rústica Brócolis ao Alho	Filé de Peixe ao Molho de Limão Hamburguer de Fraldinha Cenoura Salteada Escarola Refogada	Filé de Coxa Grelhada Isca de Carne Acebolada Macarrão ao Sugo Couve-flor Refogada	Picadinho de Carne Filé de Frango Acebolado Bolinho de Arroz Assado Espinafre Refogado
	Vegetariano	Torta de Alho Poró	Panqueca de Legumes	Falafel	Almondegas de Ervilha	Quibe de Assado
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
	Sobremesa	Maçã	Doce	Mamão	Doce	Melão
Suco	Abacaxi	Goiaba	Caju	Laranja	Limão	

CARDÁPIO SEMANAL

2eat
Restaurante e lanchonete

ondina
alimentação

		29-abr	30-abr			
		Segunda-Feira	Terça-Feira			
ALMOÇO	Entrada	Alface Crespa Pepino Berinjela Vagem com Cenoura Vinagrete	Acelga Tomate Trigo em grãos Brócolis Vinagrete			
	Prato Principal	Arroz branco / Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz branco / Arroz Integral / Lentilha			
		Bife de Panela Filé de Frango Grelhada Batata Corada Virado de Escarola	Filé de Coxa Assada a Rolê Manteiga Salteados	Bife Macarrão na Legumes		
	Vegetariano	Torta de Legumes	Hambúrguer de Grão de Bico			
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito			
	Sobremesa	Melancia	Doce			
		Caju	Uva			

