



INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ
VI ENCONTRO DOS SERVIDORES
 Limoeiro do Norte, 23 a 26 de junho de 2016
CARDÁPIO

CARDÁPIO	23/jun Quinta-feira JANTAR	24/jun Sexta-feira ALMOÇO	24/jun Sexta-feira JANTAR	25/jun Sábado ALMOÇO	25/jun Sábado JANTAR	26/jun Domingo ALMOÇO
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango	Assado de panela	Filé de peixe ao molho	Bife acebolado	Carnes variadas	Strogonoff de carne
	Bife ao molho madeira	Filé de frango ao molho branco	Carne do Sol	Filé de frango grelhado com ervas		Strogonoff de frango
GUARNIÇÃO BÁSICA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Feijão Carioca temperado		Feijão de Corda	Pão de alho	Feijão Carioca
	Mesa de saladas variadas, com verduras cruas e cozidas	Mesa de saladas variadas, com verduras cruas e cozidas	Mesa de saladas variadas, com verduras cruas e cozidas	Mesa de saladas variadas, com verduras cruas e cozidas	Mesa de saladas variadas, com verduras cruas e cozidas	Vinagrete
GUARNIÇÃO VARIÁVEL	Macarrão temperado	Macarrão temperado ao molho	Macarrão temperado ao molho	Macarrão temperado ao molho de tomate	Batata fritas	Macarrão
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa, escondidinho de carne do sol	Farofa	Farofa
BEBIDA	Água, suco de cajá e abacaxi	Água, suco de acerola e manga	Água, suco de acerola e seriguela	Água, suco de graviola e manga	Água, sucos e refrigerantes sabores variados	Água, suco de goiaba e abacaxi
SOBREMESA	Mouse de Maracujá e frutas	Torta de abacaxi	Mouse de chocolate e frutas	Frutas variadas	Sorvete	Doce de leite e frutas