

# CARDÁPIO PARA O XIX SEMINÁRIO DA FETRACONSPAR

25 à 28 de janeiro de 2010

| DIA DO MÊS                  | CAFÉ DA MANHÃ   | INTERVALO PARA CAFÉ  | ALMOÇO  | INTERVALO PARA CAFÉ   | JANTAR   |
|-----------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>24</b><br><b>DOMINGO</b> |   |  |   | <b>às 15:00 horas</b><br><b>(LANCHE)</b><br>Café com e sem açúcar, Suco, Frutas (Laranja, Melancia, Mamão e Banana), Leite Integral e Desnatado, Pão, Presunto, Queijo, Biscoitos (Bolacha) e Margarina | <b>20:00 às 21:00 hs</b><br>Carne (Filé de Alcatra e Ovelha), Arroz, Pão e Farofa, 02 tipos de salada e Suco.  |
| <b>25</b><br><b>SEGUNDA</b> | <b>06:15 às 07:15 hs</b><br>Café com e sem açúcar, Suco, Frutas (Laranja, Melancia, Mamão e Banana), Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Pão, Presunto, Queijo, Biscoitos (Bolacha) e Margarina | <b>10:00 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal. | <b>12:00 às 13:00 hs</b><br>Arroz, Feijão, Macarrão, Carne de Panela (Bovina) 02 tipos de salada, Purê de Batata, Farofa, Laranja e Suco                                    | <b>15:00 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal.  | <b>20:00 às 21:00 hs</b><br>Carne (Bisteca de Porco e Linguiça) Arroz, Pão, Farofa, 02 tipos de salada e Suco. |
| <b>26</b><br><b>TERÇA</b>   | <b>06:45 às 07:50 hs</b><br>Café com e sem açúcar, Suco, Frutas (Laranja, Melancia, Mamão e Banana), Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Pão, Presunto, Queijo, Biscoitos (Bolacha) e Margarina | <b>09:30 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal. | <b>12:00 às 13:00 hs</b><br>Arroz, Feijão, Macarrão, Carne de Panela (coxa e sobre-coxa de frango), Farofa, Legumes (vagem e cenoura), 02 tipos de salada, Melancia e Suco. | <b>15:00 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal.  | <b>20:00 às 21:00 hs</b><br>Carne (Filé de Alcatra), Arroz, Pão e Farofa, 02 tipos de salada e Suco.           |
| <b>27</b><br><b>QUARTA</b>  | <b>06:45 às 07:50 hs</b><br>Café com e sem açúcar, Suco, Frutas (Laranja, Melancia, Mamão e Banana), Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Pão, Presunto, Queijo, Biscoitos (Bolacha) e Margarina | <b>09:30 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal. | <b>12:00 às 13:00 hs</b><br>Arroz, Feijão, Macarrão, Carne (Costela de Panela), Mandioca, Farofa, 02 tipos de salada, Mamão e Suco.   | <b>15:30 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal.  | <b>20:00 às 21:00 hs</b><br>Carne (Frango) Pão, Farofa, 02 tipos de salada e Suco.                             |
| <b>28</b><br><b>QUINTA</b>  | <b>06:45 às 07:50 hs</b><br>Café com e sem açúcar, Suco, Frutas (Laranja, Melancia, Mamão e Banana), Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Pão, Presunto, Queijo, Biscoitos (Bolacha) e Margarina | <b>09:30 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal. | <b>12:00 às 13:00 hs</b><br>Arroz, Feijão, Macarrão, Peixe Cozido, Pirão do caldo do peixe, Farofa 02 tipos de salada, Laranja e Suco.                                      | <b>15:15 horas</b><br>Café com e sem açúcar, Leite Integral e Desnatado, Chá Mate, Suco e Biscoitos com e sem sal.  | <b>20:00 às 21:00 hs</b><br>Carne (Costela Bovina), Arroz, Pão, 02 tipos de salada e Suco.                     |