

CARDÁPIO MENSAL – Março 2023 - IFSP de Salto

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
Principal				Espeto de frango	
Vegetariano				Rondelli de queijo	
Guarnição				Couve refogada	
Saladas				Folha / Legumes	
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
Principal	Bife de pernil ao m. escuro			Bife acebolado	
Vegetariano	Moussaka			Hamburguer de PTS	
Guarnição	Purê de batata			Batata frita	
Saladas	Folha / Legumes			Folha / Legumes	
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
Principal	Strogonoff de carne			Copa lombo grelhado	
Vegetariano	Strogonoff de legumes			Nhoque a bolonhesa com PTS	
Guarnição	Batata palha			Virado de couve	
Saladas	Folha / Legumes			Folha / Legumes	
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
Principal	Frango xadrez			Carne de panela com batata	
Vegetariano	Pimentão recheado			Abobrinha recheada	
Guarnição	Farofa rica			Bolinho de arroz	
Saladas	Folha / Legumes			Folha / Legumes	
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
Principal	Almôndega ao vinagrete			Isclas de peixe à dorê	
Vegetariano	Almôndega de PTS			Omelete de forno com legumes	
Guarnição	Macarrão ao alho e óleo			Purê misto	
Salada	Folha / Legumes			Folha / Legumes	

Cardápio sujeito a alteração