

# CARDÁPIO SEMANAL DO RESTAURANTE ESTUDANTIL: 17 a 20/02/2020\*\*

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
*PRATO PRINCIPAL	Filé de frango grelhado	Hambúrguer bovino	Peixe no fubá	Panqueca de frango	OBS.: O restaurante estudantil não funcionará nos dias 21, 27 e 28/02, devido ao recesso de carnaval, previsto no calendário escolar do Cefet/RJ.	
*OPÇÃO DE PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO	Berinjela recheada com creme de cenoura e grão-de-bico	Hambúrguer de lentilha e aveia	Batata recheada com proteína de soja	Panqueca de espinafre com pasta de grão-de-bico		
GUARNIÇÃO	Espaguete ao molho branco	Chuchu com bacon e opção sem bacon	Pirão de peixe	Abobrinha colorida		
SALADA 1	Acelga com cebola	Alface com lentilha	Alface, rúcula e manga	Salpicão de legumes		
SALADA 2	Cenoura e abobrinha	Beterraba ralada	Grão-de-bico ao vinagrete	Repolho bicolor		
Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão						
SOBREMESA	Pavê de amendoim Abacaxi – opção diet	Banana	Laranja	Melão		
SUCO	Tangerina	Salada de frutas	Uva	Acerola		

\*Somente é permitida a escolha de 1 prato principal

\*\* Cardápio sujeito a alterações