

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2026 – Cardápio Quinzenal 20/01 a 02/02					
	Segunda	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23
Opções quentes		Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
		Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
		Farofa	Farofa	Farofa	arroz carreiro
		Macarrão	Arroz integral	Carne em tiras	Farofa
		Sobre coxa frango assada	Carne de panela	Frango grelhado	Frango com molho
		Bolonhesa	Peixe empanado	Molho 4 queijos	Panqueca de carne
		Ovo mexido	Suíno assado	Macarrão	Molho ao sujo
		Feijão branco refogado	Aipim	Ovo na chapa	Polenta
		Mix de legumes	Milho na espiga	Cenoura com alho poró	Batata doce
		Batata refogada	Abobrinha refogada	Brócolis refogado	lentilha
Opções frias		Alface	Alface	Alface	Alface
		Tomate	Pepino comum	Ervilha	Beterraba cozida
		Cenoura coz	Beterraba coz	Chuchu	Pepino japonês
		Brócolis	Couve flor	Cenoura crua	Tomate
		Melancia	Tomate	Melão	Laranja
Suco Int.		Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa		Gelatina	Manga e laranja	gelatina	Melancia e maçã

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2026 – Cardápio Quinzenal 20/01 a 02/02					
	Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30
Opções quentes	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
	Macarrão	Feijoadinha	Arroz integral	Arroz com lentilha	Arroz Branco
	Risotinho	Picadinho bovino c/batata	Frango com molho	Frango assado	Estrogonofe de carne
	Frango grelhado	Suíno grelhado	Carne de panela	Bolonhesa	Frango grelhado
	Moída turbinada	Purê de aipim	Macarrão	Nhoque	Bolinho de peixe
	Ovo grelhado	Milho refogado	Abobrinha grelhada	Ovo mexido	Macarrão
	Mix de legumes	Brócolis ao alho e óleo	Lentilha	Chuchu refogado	Repolho e cenoura ref
	Batata rústica	Cabotiá assada	Batata doce assada	Banana com canela	Batata palha
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Repolho	Tomate	Cenoura crua	Couve verde
	Pepino	Cenoura coz	Beterraba crua	Grão de bico	Tomate
	Cenoura crua	Vinagrete	Pepino	Vagem	Milho
	Beterraba coz	Laranja	Ovo cozido	Melão	Salada de frutas
Suco Int.		Uva	Laranja	Uva	Laranja
Sobremesa	Gelatina	Melancia e banana	Gelatina	Laranja e maçã	Flã de baunilha