

**CARDÁPIO MENSAL - DEZEMBRO 2023 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
04/dez	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CENOURA	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	ABOBRINHA	CAJU	BANANA
05/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	COXA E SOBRECORA ASSADA	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	MIX DE FOLHAS C/ ABACAXI	CHUCHU E VAGEM	GOIABA	PAÇOCA
06/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	CARNE DE PANELA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO, CENOURA, LARANJA	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	UMBU	ABACAXI
07/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	TAMARINDO	MELANCIA
08/dez	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	PEIXE EMPANADO (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	MIX DE FOLHAS C/ LARANJA	BETERRABA COZIDA EM CUBOS COM MILHO VERDE	CAJÁ	MELÃO

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA (CRUA E COZIDA)	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA			
04/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM LINGUIÇA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	SALPICÃO DE LEGUMES	COUVE COM ABACAXI	MANGA	MAMÃO
05/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE (CONTÉM LACTOSE)	LENTILHA REFOGADA COM BATATA INGLESA	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	CAJU	MELANCIA
06/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	COXA E SOBRECORA COZIDA	ALMÔNDEGA DE SOJA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	MARACUJÁ	MELÃO
07/dez	ARROZ BRANCO COM MIHO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MANDIOCA COZIDA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	GOIABA	MAÇÃ
08/dez	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	PIRÃO DE LEGUMES	CARNE COZIDA COM LEGUMES (BATATA E CENOURA)	HAMBURGUER DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM MANGA	ACEROLA	DOCE MARIOLA

\*\*\* LEGUMES ASSADOS - Cenoura, batata inglesa, batata doce, abóbora, alho, cebola, sal.