

CARDÁPIO OUTUBRO.23 ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
02/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CEBOLA	COXA E SOBRECOXA ASSADA	PANQUECA VEGETARIANA DE SOJA (contém glúten e lactose)	ACELGA, RÚCULA, MANGA	VINAGRETE	GOIABA	MELANCIA
03/out	ARROZ BRANCO COM ERVILHAS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ TEMPERADO *não contém lactose	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	LENTILHA XADREZ	ALFACE E TOMATE	BETERRABA E CHUCHU COM MILHO	MANGA	MELÃO
04/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO C/ OVOS	MANDIOCA COZIDA *não contém lactose	CHURRASCO MISTO*****	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO *não contém lactose	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS *1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola	CENOURA E VAGEM C/ CHEIRO VERDE	TAMARINDO	PAÇOCA
05/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE SAUTÊ *não contém lactose	LASANHA DE FRANGO *contém glúten e lactose	GRÃO DE BICO C/ LEGUMES	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	MIX DE FOLHAS	MARACUJÁ	ABACAXI
06/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA (Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde)	VINAGRETE	ACELGA C/ ABACAXI	ACEROLA	LARANJA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
02/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS*** *não contém lactose	LASANHA DE FRANGO *contém glúten e lactose	GUISADO VEGETARIANO****	ALFACE, TOMATE E ABACAXI	MARACUJÁ	BANANA
03/out	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORASEM CARNE	BATATA DOCE SAUTÊ *não contém lactose	PANQUECA MISTA *contém glúten e lactose	HAMBURGUER DE SOJA *contém glúten	VINAGRETE	UMBU	MAMÃO
04/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA *sem glúten	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BIFE BOVINO GRELHADO	BERINJELA GRATINADA *contém lactose	QUIABO E ABÓBORA	GOIABA	MELANCIA
05/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE MANDIOCA E CARNE *não contém glúten	CUSCUZ TEMPERADO *não contém lactose	COXA E SOBRECOXA COZIDAS	TABULE *contém glúten	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	MANGA	MELÃO
06/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES *não contém glúten *não contém carne	FAROFA DE CEBOLA	BISTECA ACEBOLADA	TOMATE RECHEADO COM SOJA *contém lactose	CENOURA E VAGEM C/ CHEIRO VERDE	UMBU	PAÇOCA

***COZIDO SERTANEJO - músculo dianteiro sem gordura aparente, sebos e peles; linguiça; tomate; pimentão; abóbora; alho; cebola roxa.**

**** CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE**

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

****** GUISADO VEGETARIANO - Grão de bico; lentilha; ervilha; milho verde; cenoura; cebola; alho; azeite e sal.**

*******CHURRASCO MISTO - Filé de frango, carne bovina e linguiça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS**