

CARDAPIO MENSAL - OUTUBRO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
09/out	ARROZ BRANCO COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BATATA COZIDA COM ORÉGANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LENTILHA *contém lactose e glúten	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	ABOBRINHA	CAJU	BANANA
10/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE *contém glúten e lactose	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	VINAGRETE	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	GOIABA	LARANJA
11/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	ISCAS DE CARNE ASSADAS E ACEBOLADAS	OMELETE DE FORNO *contém glúten e lactose	REPOLHO, CENOURA, LARANJA	BETERRABA COZIDA C/ MILHO E CHEIRO VERDE	UMBU	PAÇOCA
13/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	PANQUECA DE CARNE C/ QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE (contém glúten e lactose)	GUISADO VEGETARIANO****	MIX DE FOLHAS C/ LARANJA	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	MARACUJÁ	DOCE DE BANANA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)			
09/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM CARNE	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA (contém glúten)	GUISADO VEGETARIANO****	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	MANGA	MAMÃO	
10/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES S/ CARNE	BATATA DOCE COZIDA	PEITO DE FRANGO GRELHADO	LASANHA DE ABOBRINHA *contém glúten e lactose	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	MARACUJÁ	MELANCIA	
11/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO (Merluza ou Pescada)	PANQUECA DE SOJA *contém glúten e lactose	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	GOIABA	ABACAXI	
13/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	TORTA DE FRANGO (contém glúten e lactose)	LENTILHA C/ LEGUMES REFOGADOS	CHUCHU E CENOURA	ACEROLA	DOCE MARIOLA	

**** 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**