

**CARDAPIO MENSAL - OUTUBRO 2023 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
16/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	COXA E SOBRECORA ASSADAS	TORTA DE LEGUMES *contém glúten	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	CENOURA C/ VAGEM	MANGA	DOCE MARIOLA
17/out	ARROZ BRANCO C/ BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO	PANQUECA DE SOJA *contém glúten	ALFACE E TOMATE	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	UMBU	ABACAXI
18/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA *contém glúten	ACELGA, RÚCULA E ABACAXI	VINAGRETE	ACEROLA	LARANJA
19/out	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PURÊ DE BATATA *contém lactose	ISCAS DE FRANGO CROCANTE *contém glúten	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	ALFACE E TOMATE	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MARACUJÁ	BANANA
20/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO (contém glúten)	BIFE GRElhADO	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	CENOURA, VAGEM E BETERRABA EM CUBOS	GOIABA	MELANCIA

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
16/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	CUSCUZ TEMPERADO *não contém lactose	TIRINHAS DE CARNE AO MOLHO SUGO	LASANHA DE ABOBRINHA *contém glúten e lactose	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	GOIABA	LARANJA
17/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MACARRÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	ISCAS DE FRANGO CROCANTE (contém glúten)	GUISADO VEGETARIANO	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	CAJU	MELANCIA
18/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS (não contém lactose)	LASANHA DE FRANGO (contém glúten e lactose)	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	ALFACE, CENOURA E TOMATE	GOIABA	PÉ DE MOLEQUE
19/out	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (sem carne)	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO	QUIBE VEGETARIANO *contém glúten	VINAGRETE	MANGA	MELÃO
20/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	BATATA DOCE SAUTÉ	CARNE À PRIMAVERA	ABOBRINHA RECHEADA C/ TOMATE (contém lactose)	BETERRABA COZIDA C/ ERVILHA	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS

**\*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**