

**CARDÁPIO OUTUBRO.23 ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
30/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PIRÃO DE LEGUMES	COZIDO COM BATATA INGLESA	OMELETE DE FORNO C/ LEGUMES *contém glúten	ALFACE E TOMATE	BETERRABA E CHUCHU	TAMARINDO	BANANA
31/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE SAUTÊ (não contém lactose)	CHURRASCO MISTO*****	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO	RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA, VAGEM E MILHO VERDE	GOIABA	MELÃO
01/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA (Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde)	VINAGRETE	MIX DE FOLHAS C/ ABACAXI	MARACUJÁ	LARANJA
02/nov	<b>FERIADO</b>									
03/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE MANDIOCA	FRANGO À PORTUGUESA	BOLINHO DE SOJA *contém glúten	REPOLHO COLORIDO C/ MILHO VERDE	CENOURA E BETERRABA EM CUBOS COZIDAS C/ ERVILHA	CAJU	PAÇOCA

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA	
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)			
30/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	CUSCUZ TEMPERADO	COXA E SOBRECOXA COZIDAS	PANQUECA DE SOJA AO MOLHO SUGO *contém glúten e lactose	ALFACE, REPOLHO, LARANJA	MARACUJÁ	DOCE MARIOLA	
31/out	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE *sem glúten	FAROFA DE CEBOLA	BISTECA ACEBOLADA	TOMATE RECHEADO COM SOJA	CENOURA E BETERRABA RALADAS C/ MILHO VERDE	ACEROLA	LARANJA	
01/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES *sem carne	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO*	BIFE BOVINO AO MOLHO COM BATATAS	BERINJELA GRATINADA contém lactose *	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	GOIABA	MELANCIA	
02/nov	<b>FERIADO</b>									
03/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES E CARNE	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	PEIXE À DELÍCIA **contém glúten e lactose	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	ALFACE COLORIDO, TOMATE E CEBOLA	UMBU	ABACAXI	

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

\*\* CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE

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

\* CONTÉM GLÚTEN