

**CARDÁPIO MENSAL - SETEMBRO 2023 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
11/set	ARROZ BRANCO COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BATATA COZIDA COM ORÉGANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	LEGUMES REFOGADOS COM LENTILHAS	ALFACE AMERICANA; PEPINO E TOMATE	ABOBRINHA	CAJU	BANANA
12/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PIRÃO	COZIDO SERTANEJO	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	VINAGRETE	ALFACE, RÚCULA E MANGA	GOIABA	LARANJA
13/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	ISCAS DE CARNE ASSADA E ACEBOLADA	OMELETE DE FORNO contém glúten e lactose	REPOLHO, CENOURA, LARANJA	BETERRABA COZIDA C/ MILHO E CHEIRO VERDE	UMBU	PAÇOCA
14/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CUSCUZ	CHURRASCO MISTO***** (carne bovina, frango e linguça)	SOJA COM LEGUMES	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	TAMARINDO	MELANCIA
15/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PANQUECA DE CARNE C/ QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE (contém glúten e lactose)	GUISADO VEGETARIANO****	REPOLHO COLORIDO C/ MILHO	ALFACE AMERICANA; PEPINO E TOMATE	ABACAXI	DOCE DE BANANA

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA (CRUA E COZIDA)	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO			
11/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM CARNE	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA (contém glúten)	GUISADO VEGETARIANO****	ALFACE, TOMATE	MANGA	MAMÃO
12/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	BATATA DOCE COZIDA	PEITO DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	ACEROLA	MELANCIA
13/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	FAROFA DE CEBOLA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO (Merluza ou Pescada)	HAMBURGUER DE SOJA	ALFACE AMERICANA; PEPINO E TOMATE	GOIABA	BANANA
14/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	MOQUECA DE BANANA COM GRÃO DE BICO	VINAGRETE	UMBU	MELÃO
15/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (contém glúten e lactose)	LENTILHA C/ LEGUMES REFOGADOS	ALFACE, RÚCULA E ABACAXI	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 linguça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS**