

CARDÁPIO MENSAL - SETEMBRO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
18/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	TORTA DE LEGUMES (contém glúten)	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	CENOURA C/ VAGEM	MANGA	DOCE MARIOLA
19/set	ARROZ BRANCO C/ BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MANDIOCA COZIDA	ISCAS CHINESA DE CARNE (c/ molho de soja - contém glúten)	LENTILHA XADREZ	REPOLHO ROXO E VERDE C/ MILHO	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	UMBU	ABACAXI
20/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	BOLINHO DE SOJA AO MOLHO MADEIRA	ALFACE, ACELGA, RÚCULA E ABACAXI	VINAGRETE	ACEROLA	LARANJA
21/set	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE BATATA	TIRINHAS DE FRANGO ASSADAS	OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (contém glúten)	ALFACE E TOMATE	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MARACUJÁ	BANANA
22/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO (contém glúten)	COZIDO SERTANEJO*	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	CENOURA, VAGEM E BETERRABA RALADAS	GOIABA	MELANCIA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
18/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÉ DE FRANGO	CUSCUZ TEMPERADO	TIRINHAS DE CARNE AO MOLHO SUGO	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	GOIABA	LARANJA
19/set	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
20/set	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
21/set	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES (sem carne)	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO	QUIBE VEGETARIANO	VINAGRETE	MANGA	MELÃO
22/set	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