

CARDÁPIO MENSAL - SETEMBRO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
25/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	COXA E SOBRECORA ASSADAS	LENTILHA XADREZ	ALFACE, TOMATE E MANGA	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	MANGA	DOCE MARIOLA
26/set	ARROZ BRANCO C/ BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	MANDIOCA COZIDA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	TORTA DE LEGUMES (contém glúten)	REPOLHO ROXO E VERDE C/ MILHO	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	UMBU	ABACAXI
27/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS (não contém lactose)	LASANHA DE FRANGO (contém glúten e lactose)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	ALFACE, ACELGA, RÚCULA E ABACAXI	VINAGRETE	ACEROLA	LARANJA
28/set	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA RICA	TIRINHAS DE FRANGO ASSADAS	OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (contém glúten)	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MARACUJÁ	BANANA
29/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)		
25/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	CUSCUZ TEMPERADO	TIRINHAS DE CARNE AO MOLHO DE BRANCO **	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA	VINAGRETE	GOIABA	LARANJA
26/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
27/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	JARDINEIRA DE FRANGO	ABOBRINHA RECHEADA C/ TOMATE (contém lactose)	BETERRABA COZIDA C/ ERVILHA	GOIABA	PÉ DE MOLEQUE
28/set	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES E FRANGO	BATATA DOCE SAUTÉ	CHURRASCO MISTO	QUIBE VEGETARIANO	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	MANGA	MELÃO
29/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	LEGUMES ASSADOS (não contém lactose)	CHURRASCO MISTO*****	OMELETE DE ABOBRINHA (não contém glúten e lactose)	ALFACE, CENOURA E TOMATE	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