

CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
15/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ	ISCA CHINESA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN)	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO	ALFACE, TOMATE E MANGA	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	CAJU	DOCE DE GOIABA
16/mai	ARROZ BRANCO C/ MILHO VERDE	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	LASANHA DE CARNE MOIDA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	LASANHA DE ABOBRINHA	REPOLHO, TOMATE E BETERRABA	JERIMUM, CHUCHU E CHEIRO VERDE	GOIABA	MELÃO
17/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	COXA E SOBRECOXA AO MOLHO BRANCO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	HAMBÚRGUER DE SOJA	ALFACE, CENOURA E BETERRABA	JERIMUM, CHUCHU E MILHO VERDE	UMBU	MELANCIA
18/mai	ARROZ BRANCO C/ CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	PIRÃO	ISCA DE CARNE AO MOLHO COM SALSINHA	ESCONDIDINHO DE LENTILHA	REPOLHO, CENOURA E TOMATE	BATATA DOCE, ABÓBORA E CHEIRO VERDE	CAJÁ	PÉ DE MOLEQUE
19/mai	ARROZ BRANCO C/ ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MANDIOCA ENSOPADA	FRICASSÉ DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	PANQUECA DE SOJA	MIX DE FOLHAS	CENOURA, BATATA INGLESA E BETERRABA	MANGA	BANANA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SUCO	SOBREMESA	
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO			SALADA (CRUA E COZIDA)
15/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES	CUSCUZ	ALMÔNDEGA DE CARNE AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	GUISADO VEGETARIANO	MIX DE GRÃOS (GRÃO DE BICO, LENTILHA, PIMENTÃO, TOMATE E CEBOLA)	GOIABA	ABACAXI
16/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO	FAROFA	FRANGO A PORTUGUESA	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	ALFACE, ACELGA E BETERRABA COZIDA	UMBU	MELANCIA
17/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO	PURÊ DE BATATA (CONTÉM LACTOSE)	PANQUECA MISTA DE FRANGO E PRESUNTO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	BOLINHO DE SOJA AO MOLHO SUGO	ALFACE, CENOURA E CHUCHU	CAJU	PÉ DE MOLEQUE
18/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	FAROFA DE CUSCUZ	CROQUETE DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	CHUCHU, JERIMUM E MILHO	MANGA	MELÃO
19/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	CHURRASCO MISTO	TORTA DE LEGUMES	VINAGRETE	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS

CARDAPIO MENSAL - MAIO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
22/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	GUISADO VEGETARIANO	REPOLHO, TOMATE E BETERRABA	JERIMUM, CHUCHU E CHEIRO VERDE	GOIABA	DOCE MARIOLA
23/mai	ARROZ BRANCO C/ MILHO VERDE	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	PIRÃO	VACA ATOLADA	SOJA REFOGADA AO MOLHO DE CEBOLA	SALADA HAWAIANA (ALFACE, TOMATE, MANGA e ABACAXI)	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	UMBU	MELANCIA
24/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	SUÍNO A BARBECUE (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	REPOLHO COLORIDO C/ LARANJA	CENOURA, BETERRABA E ERVILHA	TAMARINDO	MELÃO
25/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	VINAGRETE	CENOURA, BETERRABA E MILHO VERDE	MANGA	LARANJA
26/mai	FERIADO MUNICIPAL									

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL		SALADA	SUCO	SOBREMESA		
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO			SALADA	
22/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO	FAROFA RICA (BATATA PALHA, MILHO, AZEITONA E PASSAS)	TIRINHAS DE CARNE COM CREME DE BATATAS (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	SALPICÃO DE LEGUMES	ALFACE, ACELGA E BETERRABA	MANGA	MELANCIA	
23/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES	CUSCUZ TEMPERADO	FRANGO AO MOLHO DE LARANJA (CONTÉM GLÚTEN)	TABULE	ALFACE, PEPINO E CENOURA	TAMARINDO	MAMÃO	
24/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	ESCONDIDINHO DE CARNE COM MACAXEIRA (CONTÉM LACTOSE)	BIFE DE LENTILHA	SALADA FESTIVA (CENOURA, BATATA, MILHO E MAÇÃ)	CAJÁ	ABACAXI	
25/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	BATATA INGLESA SAUTÉ	LASANHA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA	CHUCHU, CENOURA E MILHO	GOIABA	DOCE DE BANANA	
26/mai	FERIADO MUNICIPAL									

CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
29/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ	FRANGO XADREZ (CONTÉM GLÚTEN)	QUIBE VEGETARIANO	ALFACE, CENOURA E BETERRABA RALADA	JERIMUM, CHUCHU E MILHO VERDE	GOIABA	MELÃO
30/mai	ARROZ BRANCO C/ MILHO VERDE	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	PEIXE A DELÍCIA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MOQUECA DE GRÃO DE BICO	TABULE	JERIMUM, CHUCHU E CHEIRO VERDE	MANGA	MELANCIA
31/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA	TIRINHAS DE FRANGO COM LEGUMES	BOLINHO DE SOJA AO MOLHO MADEIRA	ALFACE, TOMATE, CENOURA E MANGA	BETERRABA, JERIMUM E CHUCHU	UMBU	LARANJA
01/jun	ARROZ BRANCO C/ CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO DE CORDA	PIRÃO	CARNE COM CHUCHU	LASANHA DE ABOBRINHA	ACELGA, PEPINO E TOMATE	BATATA INGLESA, CENOURA E BETERRABA	TAMARINDO	MELÃO
02/jun	ARROZ BRANCO C/ ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	POLENTA AO SUGO	ESTROGONOFE DE CARNE (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	HAMBÚRGUER DE LENTILHA	MIX DE FOLHAS	CHUCHU, CENOURA E VAGEM	CAJÁ	DOCE DE BANANA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
29/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO	PIRÃO	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES	HAMBÚRGUER DE LENTILHA	ALFACE, CENOURA E CHUCHU	MANGA	DOCE DE GOIABA
30/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA C/ LINGUIÇA	CUSCUZ	TIRINHAS DE FRANGO COM LEGUMES	CHILE DE SOJA	ACELGA, REPOLHO E PEPINO	GOIABA	MAÇÃ
31/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	SUÍNO AO MOLHO DE LARANJA	TABULE DE LEGUMES COM SOJA	CHUCHU, CENOURA E MILHO	TAMARINDO	BANANA
01/jun	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO	FAROFA	DELÍCIA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	BOLINHO DE MACAXEIRA	BATATA PORTUGUESA (BATATA, OVOS)	CAJU	MELANCIA
02/jun	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES	BATATA DOCE SAUTÉ (EM RODELAS)	CUBOS DE FRANGO AO FORNO COM ERVAS FINAS	QUIBE COM LENTILHA	MIX DE FOLHAS COM LARANJA	UMBU	MELÃO