

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