

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