

CARDÁPIO MENSAL - AGOSTO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL		SALADA		SUCO	SOBREMESA
					PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
14/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CEBOLA	PEITO DE FRANGO GRELHADO	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	ALFACE, COUVE E TOMATE	ABÓBORA E CHUCHU COZIDOS C/ MILHO VERDE	ACEROLA	MELANCIA
15/ago	ARROZ BRANCO COM MILHO VERDE	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	CUSCUZ TEMPERADO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	LENTILHA XADREZ	ALFACE, TOMATE E MANGA	CENOURA E BETERRABA COZIDAS C/ ERVILHA	MARACUJÁ	MELÃO
16/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA (Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde)	VINAGRETE	ALFACE, RÚCULA E MANGA	ABACAXI	LARANJA
17/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	TROPEIRO C/ OVOS	MANDIOCA COZIDA	COZIDO SERTANEJO*	OMELETE DE FORNO C/ LEGUMES	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	BETERRABA E CHUCHU	TAMARINDO	BANANA
18/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE SAUTÊ (não contém lactose)	SOBRECOXA ASSADA	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO	REPOLHO E TOMATE	ABOBRINHA C/ CHEIRO VERDE	MARACUJÁ	DOCE MARIOLA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL		SALADA	SUCO	SOBREMESA
					PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
14/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE E MACARRÃO ESPAGUETE	LEGUMES ASSADOS*** (não contém lactose)	LASANHA À BOLONHESA (contém glúten e lactose)	ALMÔNDEGAS DE SOJA AO MOLHO SUGO	ALFACE, RÚCULA E ABACAXI	MANGA	BANANA
15/ago	ARROZ BRANCO C/ CENOURA	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	BATATA DOCE SAUTÊ (não contém lactose)	PANQUECA MISTA (contém glúten e lactose)	OMELETE DE FORNO C/ LEGUMES (contém glúten)	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	UMBU	MAMÃO
16/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE FRANGO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (contém glúten)	CARNE BOVINA GRELHADA	GUISADO VEGETARIANO****	ALFACE, ACELGA, TOMATE E ABACAXI	CAJU	MELANCIA
17/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (não contém carne)	FAROFA DE CEBOLA	ISCAS DE FRANGO A DORÊ	QUIBE VEGETARIANO	ABÓBORA E CHUCHU COZIDOS C/ MILHO VERDE	GOIABA	SALADA DE FRUTAS

18/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO*****	PANQUECA DE SOJA C/ QUEIJO (contém glúten)	VINAGRETE	ACEROLA	LARANJA
*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									