

CARDÁPIO MENSAL - AGOSTO 2023 - ALMOÇO

| DIA | PRATO BASE | | | PRATO PRINCIPAL | | | SALADA | | SUCO | SOBREMESA |
|--------|-------------------------|----------------|-------------------------|--|--|---|--|--|-----------|----------------|
| | | | | ACOMPANHAMENTO | PROTEÍNA | OPÇÃO VEGETARIANO | OPÇÃO 1 | OPÇÃO 2 | | |
| 21/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO CARIOCA | ENSOPADO DE BATATA | COXA E SOBRECOPA ASSADA | GUISADO VEGETARIANO**** | ALFACE AMERICANA; PEPINO E TOMATE | REPOLHO ROXO E CENOURA RALADOS | MARACUJÁ | BANANA |
| 22/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO CARIOCA | FAROFA DE COUVE | FEIJOADA | FEIJOADA VEGETARIANA | VINAGRETE | ALFACE, RÚCULA E MANGA | CAJU | LARANJA |
| 23/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO TROPEIRO COM OVO | PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA | ISCAS DE CARNE ASSADA E ACEBOLADA | CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja) | ALFACE, RÚCULA, TOMATE, PEPINO E ABACAXI | BETERRABA COZIDA C/ MILHO E CHEIRO VERDE | UMBU | PAÇOCA |
| 24/ago | ARROZ BRANCO C/ ERVILHA | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO PRETO | MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE (contém glúten) | CHURRASCO MISTO***** (carne bovina, frango e linguiça) | OMELETE DE FORNO C/ LEGUMES (contém glúten) | ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA | TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola) | TAMARINDO | MELANCIA |
| 25/ago | ARROZ BRANCO C/ CENOURA | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO CARIOCA | ABÓBORA COZIDA | PANQUECA DE CARNE C/ QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE (contém glúten e lactose) | ABOBRINHA RECHEADA C/ TOMATE (contém lactose) | REPOLHO COLORIDO C/ MILHO | ALFACE AMERICANA; PEPINO E TOMATE | ABACAXI | DOCE DE BANANA |

JANTAR

| DIA | PRATO BASE | | | PRATO PRINCIPAL | | SALADA | SUCO | SOBREMESA | |
|--------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------------------|---|---|--|-----------|------------------------|
| | | | | ACOMPANHAMENTO | PROTEÍNA | VEGETARIANO | | | SALADA (CRUA E COZIDA) |
| 21/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO | PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA | ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA (contém glúten) | PANQUECA DE SOJA (contém glúten e lactose) | ALFACE, RÚCULA, ACELGA E TOMATE | MANGA | MAMÃO |
| 22/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | CALDO DE CARNE | BATATA DOCE COZIDA | PEITO DE FRANGO GRELHADO | OMELETE DE FORNO C/ LEGUMES (contém glúten) | TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola) | ACEROLA | LARANJA |
| 23/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA | ENSOPADO DE BATATA | FILÉ DE PEIXE GRELHADO (Merluza ou Pescada) | GUISADO VEGETARIANO**** | ALFACE AMERICANA; PEPINO E TOMATE | GOIABA | BANANA |
| 24/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | SOPA DE LEGUMES (sem carne) | CUSCUZ TEMPERADO | VACA ATOLADA | QUIBE VEGETARIANO | VINAGRETE | UMBU | MAÇÃ |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------|----------------|---|--------------------|---|--------------------------|--------------------------|---------|--------------|
| 25/ago | ARROZ BRANCO | ARROZ INTEGRAL | CONSUMÊ DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE) | LEGUMES ASSADOS*** | LASANHA DE FRANGO (contém glúten e lactose) | SALPICÃO DE GRÃO DE BICO | ALFACE, RÚCULA E ABACAXI | ACEROLA | DOCE MARIOLA |
|--------|--------------|----------------|---|--------------------|---|--------------------------|--------------------------|---------|--------------|

**** 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**