

CARDÁPIO MENSAL - AGOSTO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
28/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	COXA E SOBRECORA ASSADAS	LENTILHA XADREZ	ALFACE, TOMATE E MANGA	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	MANGA	DOCE MARIOLA
29/ago	ARROZ BRANCO C/ BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MANDIOCA COZIDA	ISCAS CHINESA DE CARNE (c/ molho de soja - contém glúten)	TORTA DE LEGUMES (contém glúten)	REPOLHO ROXO E VERDE C/ MILHO	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	UMBU	ABACAXI
30/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	BOLINHO DE SOJA AO MOLHO MADEIRA	ALFACE, ACELGA, RÚCULA E ABACAXI	VINAGRETE	ACEROLA	LARANJA
31/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA RICA	TIRINHAS DE FRANGO ASSADAS	OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (contém glúten)	REPOLHO, CENOURA E TOMATE	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MARACUJÁ	BANANA
01/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO (contém glúten)	COZIDO SERTANEJO*	CHILI DE SOJA (Proteína de soja; feijão; sal; alho; tomate; cebola e molho de soja)	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	CENOURA, VAGEM E BETERRABA RALADAS	GOIABA	MELANCIA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
28/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	CUSCUZ TEMPERADO	TIRINHAS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA	VINAGRETE	GOIABA	LARANJA
29/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MACARRÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	ISCAS DE FRANGO CROCANTE (contém glúten)	GUISADO VEGETARIANO	TOMATE, CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS (1/2 tomates e 1/2 pimentão e cebola)	CAJU	MELANCIA
30/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS (não contém lactose)	LASANHA DE FRANGO (contém glúten e lactose)	OMELETE DE ABOBRINHA (não contém glúten e lactose)	ALFACE, CENOURA E TOMATE	GOIABA	PÉ DE MOLEQUE
31/ago	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES E FRANGO	BATATA DOCE SAUTÉ	CHURRASCO MISTO	QUIBE VEGETARIANO	CHUCHU COM MILHO	MANGA	MELÃO
01/set	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	CARNE À PRIMAVERA	ABOBRINHA RECHEADA C/ TOMATE (contém lactose)	BETERRABA COZIDA C/ ERVILHA	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS

***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**