

**CARDÁPIO MENSAL - ABRIL 2024 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL				SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2			
01/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CENOURA	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	ABOBRINHA	CAJU	PAÇOCA	
02/abr	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	VINAGRETE	CHUCHU E VAGEM	GOIABA	BANANA	
03/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	CARNE DE PANELA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	UMBU	ABACAXI	
04/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	TAMARINDO	MELANCIA	
05/abr	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	PEIXE EMPANADO (CONTÉM GLÚTEN)	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO	MIX DE FOLHAS C/ LARANJA	BETERRABA COZIDA EM CUBOS COM MILHO VERDE	CAJÁ	MELÃO	

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA	SALADA (CRUA E COZIDA)		
01/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM LINGUIÇA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO Á PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LEGUMES (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	COUVE COM ABACAXI	MANGA	MAMÃO
02/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE (CONTÉM LACTOSE)	LENTILHA REFOGADA COM BATATA INGLESA	ALFACE AMERICANA, CENOURA E LARANJA	CAJU	MELANCIA
03/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	ALMÔNDEGA DE SOJA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	MARACUJÁ	MELÃO
04/abr	ARROZ BRANCO COM MIHO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (sem carne)	MANDIOCA COZIDA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	VINAGRETE	GOIABA	MAÇÃ
05/abr	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	PIRÃO DE LEGUMES	CARNE COZIDA COM LEGUMES (BATATA E CENOURA)	HAMBURGUER DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ABÓBORA COM CHEIRO VERDE	ACEROLA	DOCE MARIOLA

\*\*\* LEGUMES ASSADOS - Cenoura, batata inglesa, batata doce, abóbora, alho, cebola, sal.