

**CARDÁPIO MENSAL - ABRIL2024 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
08/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIORA	BATATA GRATINADA	CARNE COZIDA	LASANHA DE ABOBRINHA COM SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E LARANJA	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	UMBU	MELÃO
09/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	CHURRASCO MISTO****	BOLINHO DE MANDIOCA COM GRÃO DE BICO (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, REPOLHO E TOMATE	ABOBRINHA	TAMARINDO	MELANCIA
10/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIÓICA	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE (CONTÉM LACTOSE)	LENTILHA REFOGADA COM BATATA INGLESA	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	BETERRABA COZIDA C/ MILHO E CHEIRO VERDE	ACEROLA	DOCE DE BANANA
11/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIÓICA	FAROFA DE CEBOLA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA**	VINAGRETE	COUVE COM ABACAXI	MANGA	LARANJA
12/abr	ARROZ BRANCO COM MILHO E ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIÓICA	MACARRÃO AO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALMÔNDEGA DE SOJA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	SALADA TROPICAL	SALPICÃO (CONTÉM LACTOSE)	GOIABA	MOUSSE DE MARACUJÁ / MOUSE VEGETARIANO (CONTÉM GELATINA)

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA	SALADA (CRUA E COZIDA)			
08/abr	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA		MANGA	PAÇOCA
09/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	FAROFA RICA	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA		MARACUJÁ	BANANA
10/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES S/ CARNE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	CARNE DE PANELA	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	MIX DE FOLHAS COM LARANJA		GOIABA	MELÃO
11/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE PEIXE EMPANADO	BOLINHO DE MANDIOCA COM SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA COM MANGA		UMBU	ABACAXI
12/abr	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, CENOURA, TOMATE COM ABACAXI		ACEROLA	SALADA DE FRUTAS

**\*\* FEIJOADA VEGETARIANA - Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde.**

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

**\*\*\*\*CHURRASCO MISTO - Filé de frango, carne bovina e linguiça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS**