

CARDÁPIO MENSAL - ABRIL 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
15/abr	ARROZ BRANCO C/ CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE COZIDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	TABULE (CONTÉM GLÚTÉN)	ABOBRINHA	MARACUJÁ	MELANCIA
16/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	MIX DE FOLHAS C/ ABACAXI	CHUCHU E VAGEM	GOIABA	BANANA
17/abr	ARROZ BRANCO C/ ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	MANDIOCA COZIDA	CARNE DE PANELA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO, CENOURA, LARANJA	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	UMBU	ABACAXI
18/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ REFOGADO COM VERDURAS	ISCAS DE CARNE COZIDA COM BATATAS	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	TAMARINDO	PAÇOCA
19/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	FRANGO CROCANTE (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	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)		
15/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM LINGUIÇA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	COUVE COM ABACAXI	MANGA	MAMÃO
16/abr	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE COM LEGUMES	MANDIOCA COZIDA	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	TOMATE RECHEADO COM SOJA TEXTURIZADA	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	CAJU	MELANCIA
17/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ FRANGO	CREME DE MILHO (CONTÉM LACTOSE)	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS	LENTILHA REFOGADA COM VERDURAS	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	ACEROLA	MELÃO
18/abr	ARROZ BRANCO COM BROCÓLIS	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	BATATA SAUTÉ	COXA E SOBRECOPA ASSADAS	BERINJELA GRATINADA (CONTÉM LACTOSE)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	GOIABA	DOCE MARIOLA
19/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	PURÊ MISTO**	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	HAMBURGUER DE ERVILHA (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM MELÃO	MARACUJÁ	MAÇÃ

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