

**CARDÁPIO MENSAL - ABRIL2024 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
22/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAFORA DE BANANA DA TERRA	CHURRASCO MISTO****	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES <b>(CONTÉM GLÚTEN)</b>	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E LARANJA	VINAGRETE	UMBU	MELANCIA
23/abr	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	MACARRÃO AO MOLHO SUGO <b>(CONTÉM GLÚTEN)</b>	CARNE DE PANELA	ESCONDIDINHO DE LEGUMES <b>(NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)</b>	ALFACE E TOMATE	BETERRABA COZIDA EM CUBOS	TAMARINDO	LARANJA
24/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	LENTILHA REFOGADA COM BATATA INGLESA	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	ABÓBORA, CHEIRO VERDE	ACEROLA	DOCE DE GOIABA
25/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CENOURA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA**	VINAGRETE	COUVE COM LARANJA	MANGA	MELÃO
26/abr	ARROZ BRANCO C/ ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PURÊ DE BATATA INGLESA <b>(CONTÉM LACTOSE)</b>	COXA E SOBRECORA ASSADAS	ALMÔNDEGA DE SOJA AO MOLHO SUGO <b>(CONTÉM GLÚTEN)</b>	SALADA TROPICAL	CENOURA, CHUCHU E VAGEM	GOIABA	MOUSSE DE MARACUJÁ / MOUSE VEGETARIANO <b>(CONTÉM GELATINA)</b>

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA	SALADA (CRUA E COZIDA)			
22/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	MACARRÃO ALHO E ÓLEO <b>(CONTÉM GLÚTEN)</b>	BIFE ACEBOLADO	PANQUECA DE SOJA <b>(CONTÉM GLÚTEN)</b>	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA		MANGA	PAÇOCA
23/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	FAROFA RICA	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	SOJA AO MOLHO DE TOMATE	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA		MARACUJÁ	BANANA
24/abr	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES S/ CARNE	BATATA INGLESA COM ÓREGANO	CARNE DE PANELA	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	MIX DE FOLHAS, TOMATE E LARANJA		GOIABA	MELÃO
25/abr	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	PURÊ MISTO <b>(CONTÉM LACTOSE)</b>	FILÉ DE PEIXE À DORE	BOLINHO DE MANDIOCA COM ERVILHA <b>(CONTÉM GLÚTEN)</b>	VINAGRETE		UMBU	ABACAXI
26/abr	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO <b>(CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)</b>	ESCONDIDINHO DE LENTILHA <b>(NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)</b>	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 linguixa, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS**