

CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
02/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS*	ESCONDIDINHO DE FRANGO (CONTÉM LACTOSE)	OMELETE DE FORNO (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM ABACAXI	CENOURA COZIDA	CAJU	DOCE DE GOIABA (TABLETE)
03/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CEBOLA	BISTECA ASSADA	HAMBURGUER DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO, CENOURA E MILHO	CHUCHU COZIDO	GOIABA	MANGA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA	SALADA (CRUA E COZIDA)		
02/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÉ DE FRANGO	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO**	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	ALFACE E TOMATE	UMBU	MELÃO
03/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	COXA E SOBRECORA ASSADAS	LENTILHA REFOGADA COM VERDURAS	BETERRABA E CENOURA COZIDAS	MANGA	DOCE DE BANANA (TABLETE)

* 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