

CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
13/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BATATA DOCE COZIDA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	VINAGRETE	ABOBRINHA	CAJU	MELANCIA
14/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA ALHO E ÓLEO	COXA E SOBRECOPA ASSADAS	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	MIX DE FOLHAS C/ ABACAXI	CHUCHU E VAGEM	GOIABA	BANANA
15/mai	ARROZ BRANCO C/ CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	MACARRÃO CEBOLA E ALHO (CONTÉM GLÚTEN)	CHURRASCO MISTO**	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	UMBU	ABACAXI
16/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUSCUZ REFOGADO COM VERDURAS	ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	TAMARINDO	PAÇOCA
17/mai	ARROZ BRANCO C/ MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE PEIXE EMPANADO (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)		
13/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM LINGUIÇA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	COUVE COM ABACAXI	MANGA	MAMÃO
14/mai	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE COM LEGUMES	LEGUMES ASSADOS*	ESCONDIDINHO DE FRANGO (CONTÉM LACTOSE)	TOMATE RECHEADO COM SOJA	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	CAJU	MELANCIA
15/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ FRANGO	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	CUBOS DE FRANGO ACEBOLADOS	LENTILHA REFOGADA COM VERDURAS	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	ACEROLA	MELÃO
16/mai	ARROZ BRANCO COM BROCOLIS	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
17/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÉ DE FRANGO	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	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.

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