

**CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2024 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
20/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BATATA DOCE CORADA	COXA E SOBRECORA ASSADAS	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	CENOURA C/ VAGEM	MANGA	MELÃO
21/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS*	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	LENTILHA COM LEGUMES REFOGADOS	ALFACE E TOMATE	BETERRABA C/ MILHO VERDE	UMBU	ABACAXI
22/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	PEIXE À DELÍCIA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	CENOURA E BETERRABA EM CUBOS	GOIABA	MELANCIA
23/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PURÉ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	CARNE DE PANELA	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	COUVE COM ABACAXI	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	TAMARINDO	DOCE DE GOIABA (TABLETE)
24/mai	ARROZ BRANCO C/ CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE BANANA	BIFE ACEBOLADO	HAMBÚRGUER DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO ROXO E VERDE C/MILHO VERDE	CHUCHU, CENOURA E ERVILHA	CAJÁ	BANANA

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA	SALADA (CRUA E COZIDA)		
20/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	FAROFA DE CENOURA	TIRINHAS DE CARNE ACEBOLADA	LASANHA DE ABOBRINHA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	GOIABA	LARANJA
21/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	MACARRÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO À MILANESA (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	CAJU	MELANCIA
22/mai	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÉ DE FRANGO	BATATA DOCE SAUTÉ	CARNE À PRIMAVERA	LENTILHA REFOGADA COM VERDURAS	BETERRABA COZIDA COM ERVILHA	TAMARINDO	SALADA DE FRUTAS
23/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (SEM CARNE)	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO**	QUIBE VEGETARIANO (CONTÉM GLÚTEN)	VINAGRETE	MANGA	MELÃO
24/mai	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO (CONTÉM LACTOSE)	PURÉ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BOLINHO DE MANDIOCA COM SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM MILHO VERDE	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