

CARDÁPIO MENSAL - MAIO 2024 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
27/mai	ARROZ BRANCO C/ MILHO E ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ACELGA, PEPINO E REPOLHO	ABOBRINHA	CAJU	BANANA
28/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE SAUTÉ	PERNIL SUÍNO EM CUBOS ACEBOLADO	OMLETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM MANGA	CENOURA, CHUCHU E MILHO VERDE	GOIABA	LARANJA
29/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	FAROFA RICA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA***	VINAGRETE	COUVE COM LARANJA	UMBU	MELÃO
30/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PURÉ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	CENOURA E REPOLHO	TAMARINDO	MELANCIA
31/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PIRÃO DE LEGUMES	COZIDO DE CARNE COM BATATA	BOLINHO DE MANDIOCA COM SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS	VINAGRETE	MARACUJÁ	PAÇOCA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA	SALADA (CRUA E COZIDA)		
27/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM CARNE (CONTÉM LACTOSE)	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	COXA E SOBRECOPA ASSADAS	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	ALFACE, REPOLHO COM LARANJA	MANGA	DOCE MARIOLA
28/mai	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (SEM CARNE)	FAROFA DE CEBOLA	FILÉ DE PEIXE EMPANADO (CONTÉM GLÚTEN)	TOMATE RECHEADO COM SOJA	ALFACE, ACELGA E TOMATE	ACEROLA	LARANJA
29/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	BERINJELA GRATINADA (CONTÉM LACTOSE)	CENOURA, CHUCHU E MILHO VERDE	GOIABA	MELANCIA
30/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	LEGUMES ASSADOS*	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	MIX DE FOLHAS COM MANGA	CAJÁ	BANANA
31/mai	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	MANDIOCA COZIDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	REPOLHO, CENOURA E PEPINO	UMBU	MAMÃO

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

*** FEIJOADA VEGETARIANA - Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde.