

CARDÁPIO MENSAL - DEZEMBRO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
11/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIORA	PIRÃO DE LEGUMES	CARNE COZIDA COM BATATA INGLESA	LASANHA DE ABOBRINHA COM SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E LARANJA	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	CAJU	MELÃO
12/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	MACARRÃO AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	FRANGO À PORTUGUESA	BOLINHO DE MANDIOCA COM GRÃO DE BICO (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, REPOLHO E TOMATE	ABOBRINHA	TAMARINDO	MELANCIA
13/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE (CONTÉM LACTOSE)	LENTILHA REFOGADA COM BATATA INGLESA	REPOLHO, CENOURA E LARANJA	BETERRABA COZIDA C/ MILHO E CHEIRO VERDE	ACEROLA	DOCE DE BANANA
14/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CEBOLA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA**	VINAGRETE	COUVE COM ABACAXI	MANGA	LARANJA
15/dez	ARROZ BRANCO COM MILHO E ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALMÔNDEGA DE SOJA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLUTÉN)	SALADA TROPICAL	SALPICÃO (CONTÉM LACTOSE)	GOIABA	MOUSSE DE MARACUJÁ / MOUSE VEGETARIANO (CONTÉM GELATINA)

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SUCO	SOBREMESA	
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANA			SALADA (CRUA E COZIDA)
11/dez	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	MANGA	PAÇOCA
12/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	FAROFA RICA	PERNIL SUINO EM CUBOS ACEBOLADO	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	CENOURA, CHUCHU E ERVILHA	MARACUJÁ	BANANA
13/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES S/ CARNE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	CARNE DE PANELA	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	MIX DE FOLHAS COM LARANJA	GOIABA	MELÃO
14/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÉ DE FRANGO	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE PEIXE EMPANADO	BOLINHO DE MANDIOCA COM SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA COM MANGA	CAJU	ABACAXI
15/dez	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	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.**