

CARDÁPIO MENSAL - JULHO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
03/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS	LENTILHA XADREZ	ALFACE E TOMATE	VAGEM, ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MANGA	MELANCIA
04/jul	ARROZ BRANCO COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	PIRÃO DE CARNE	COZIDO SERTANEJO*	BOLINHO DE SOJA AO MOLHO MADEIRA	CHUCHU C/ MILHO	MIX DE FOLHAS C/ LARANJA	GOIABA	PAÇOCA DE AMENDOIM
05/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE CEBOLA	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	ALFACE, TOMATE E PEPINO	CENOURA E BETERRABA COZIDAS EM CUBINHOS C/ ERVILHA	CAJU	LARANJA
06/jul	ARROZ BRANCO COM MILHO VERDE	ARROZ INTEGRAL	TROPEIRO C/ OVOS	PICADINHO DE ABÓBORA	ISCAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADAS	GUISADO VEGETARIANO	SALADA HAWAIANA (Alface, tomate, manga e abacaxi)	SALADA PORTUGUESA (batatinha, cebola e azeitonas)	CAJÁ	BANANA
07/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	BOLINHO DE AIPIM COM LENTILHA	VINAGRETE	ABÓBORA, CHUCHU E CHEIRO VERDE	CAJU	LARANJA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
03/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO	FAROFA DE CENOURA C/ MILHO	BIFE BOVINO ACEBOLADO	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA	TOMATE, PIMENTÃO E CEBOLA EM RODELAS	UMBU	MAMÃO
04/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES C/ CARNE	MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	PANQUECA MISTA (CONTÉM GLÚTEN)	GUISADO VEGETARIANO	ACELGA, PEPINO E CENOURA	CAJÁ	MELÃO
05/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO (CONTÉM LACTOSE)	BATATA DOCE SAUTÉ (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ISCAS DE FRANGO CROCANTE	HAMBURGUER DE SOJA	SALADA ARCO-ÍRIS (beterraba e cenoura raladas c/ repolho roxo e repolho branco)	MANGA	PAÇOCA DE AMENDOIM
06/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	VACA ATOLADA	FAROFA DE BANANA DA TERRA EM CUBINHOS	COZIDO SERTANEJO*	QUIBE VEGETARIANO	VINAGRETE	GOIABA	MAÇÃ
07/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE FRANGO	PURÊ DE BATATA (CONTÉM LACTOSE)	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	SALADA HAWAIANA (Alface, tomate, manga e abacaxi)	MANGA	BANANA

*COZIDO SERTANEJO - músculo traseiro, linguiça, tomate, pimentão, abóbora, alho, cebola roxa.