

**CARDÁPIO MENSAL - JULHO 2023 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
10/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	CUSCUZ TEMPERADO	SOBRECOXA ASSADA	TABULE DE GRÃO DE BICO	ALFACE, COUVE E ABACAXI	CENOURA COZIDA C/ MILHO VERDE	GOIABA	BANANA
11/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO	CHILE DE SOJA	MIX DE FOLHAS	VINAGRETE	UMBU	ABACAXI

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
10/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	MACARRÃO ESPAGUETE, CENOURA, CHUCHU, VAGEM E FRANGO DESFIADO	FAROFA DE CENOURA	BISTECA ASSADA ACEBOLADA	XADREZ DE LENTILHA	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	MANGA	MELANCIA
11/jul	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS*	CARNE BOVINA GRELHADA*	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	MIX DE FOLHAS COM MANGA E ABACAXI	CAJÁ	BANANA

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

\* CARNE BOVINA GRELHADA - Corte de traseiro desossado sem gordura aparente.

\*CHURRASCO MISTO - Filé de carne de frango desossado, carne bovina (alcatra ou contrafilé desossado) e linguiça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS

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