

**CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO 2023 - ALMOÇO**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL				SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2			
06/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	ABOBRINHA	CAJU	BANANA	
07/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE COM MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO	TOMATE, PEPINO E PIMENTÃO	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	GOIABA	LARANJA	
08/nov	ARROZ BRANCO COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	CARNE DE PANELA	OMELETE DE FORNO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	VINAGRETE	BETERRABA COZIDA C/ MILHO E CHEIRO VERDE	UMBU	ABACAXI	
09/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA COZIDA COM ORÉGANO	LOMBO SUÍNO EM CUBOS ACEBOLADO	SOJA COM LEGUMES	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E MANGA	CENOURA E REPOLHO	TAMARINDO	MELANCIA	
10/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	REFOGADO DE LENTILHA COM BANANA DA TERRA	MIX DE FOLHAS C/ LARANJA	CENOURA, VAGEM COM MILHO	MARACUJÁ	DOCE DE BANANA	

**JANTAR**

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
06/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO COM LINGUIÇA	CUSCUZ TEMPERADO (NÃO CONTÉM LACTOSE)	ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO (CONTÉM GLÚTEN)	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	BETERRABA COZIDA EM CUBOS C/ MILHO E ERVILHA	MANGA	MAMÃO
07/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES SEM CARNE	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	CARNE COZIDA COM LEGUMES (BATATA, CENOURA)	BERINJELA EMPANADA (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, RÚCULA, ACELGA E ABACAXI	MARACUJÁ	MELANCIA
08/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CREME DE ABÓBORA COM CARNE	BATATA DOCE COZIDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE AMERICANA, PEPINO E TOMATE	GOIABA	MELÃO
09/nov	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES SEM CARNE	MACARRÃO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	MOQUECA DE BANANA DA TERRA COM GRÃO DE BICO	VINAGRETE	UMBU	ABACAXI
10/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	TORTA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	SOJA COM LEGUMES REFOGADOS	CHUCHU E CENOURA	ACEROLA	DOCE MARIOLA

\*\*\* 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