

CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
13/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA DE BANANA DA TERRA	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE E TOMATE	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	MARACUJÁ	BANANA
14/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	MANDIOCA COZIDA	CHURRASCO MISTO*****	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	MIX DE FOLHAS C/ MANGA	VINAGRETE	UMBU	ABACAXI
15/nov	FERIADO									
16/nov	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE FRANGO À MILANESA (CONTÉM GLÚTEN)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	ABÓBORA E CHEIRO VERDE	MANGA	MELANCIA
17/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PIRÃO DE LEGUMES	COZIDO DE CARNE COM BATATA INGLESA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES*	ALFACE E TOMATE	BETERRABA COM MILHO	GOIABA	DOCE DE GOIABA TABLETE

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
13/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	FILÉ DE PEIXE EMPANADO (CONTÉM GLÚTEN)	LASANHA DE ABOBRINHA (CONTÉM GLÚTEN)	TOMATE, PIMENTÃO E CEBOLA EM RODELAS	GOIABA	MAÇA
14/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (CONTÉM GLÚTEN)	LOMBO SUÍNO EM CUBOS ACEBOLADO	ESCONDIDINHO DE LENTILHA (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	TOMATE, PIMENTÃO E PEPINO	CAJU	MELANCIA
15/nov	FERIADO								
16/nov	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES (SEM CARNE)	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	SOJA AO MOLHO DE TOMATE	COUVE COM ABACAXI	ACEROLA	MELÃO
17/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE FRANGO	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	ABOBRINHA RECHEADA C/ TOMATE (CONTÉM LACTOSE)	VINAGRETE	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS

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

*****CHURRASCO MISTO - Filé de frango, carne bovina e linguíça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS