

CARDÁPIO MENSAL - NOVEMBRO 2023 - ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA		SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
20/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE CORADA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	TABULE (CONTÉM GLÚTEN)	ALFACE, TOMATE E MANGA	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	MANGA	PÉ DE MOLEQUE
21/nov	ARROZ BRANCO C/ BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	COXA E SOBRECOXA ASSADAS	TORTA DE LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN)	REPOLHO ROXO E VERDE C/ MILHO	BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	UMBU	ABACAXI
22/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LEGUMES ASSADOS***	LASANHA DE FRANGO (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE	ALFACE, ACELGA, RÚCULA E ABACAXI	TOMATE, CEBOLA E PEPINO EM RODELAS	ACEROLA	BANANA
23/nov	ARROZ BRANCO COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA RICA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA****	COUVE C/ ABACAXI	VINGRETE	MARACUJÁ	LARANJA
24/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	PURÊ DE MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	CHURRASCO MISTO*****	PANQUECA DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	RÚCULA, ACELGA E MANGA	TOMATE, PEPINO E PIMENTÃO	GOIABA	MELANCIA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			PRATO PRINCIPAL			SALADA	SUCO	SOBREMESA
				ACOMPANHAMENTO	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
20/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (CONTÉM GLÚTEN)	FILÉ DE FRANGO À MILANESA (CONTÉM GLÚTEN)	ESCONDIDINHO DE LEGUMES (NÃO CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	TOMATE, PEPINO E PIMENTÃO	GOIABA	LARANJA
21/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	FAROFA RICA	BIFE GRELHADO	BOLINHO DE MANDIOCA C/ SOJA (CONTÉM GLÚTEN)	VINAGRETE	CAJU	PAÇOCA
22/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	JARDINEIRA DE FRANGO	REFOGADO DE LENTILHA COM BATATA INGLESA	BETERRABA COZIDA C/ ERVILHA	GOIABA	MELANCIA
23/nov	ARROZ BRANCO COM ERVILHA	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	PEIXE À DELÍCIA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	LENTILHA REFOGADA COM LEGUMES	CHUCHU, CENOURA E MILHO VERDE	MANGA	MELÃO
24/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	LEGUMES ASSADOS***	PANQUECA MISTA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	OMELETE DE SOJA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE, CENOURA E TOMATE	UMBU	SALADA DE FRUTAS

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

**** FEIJOADA VEGETARIANA - Feijão preto; cenoura; beterraba; couve; pimentão; cheiro verde.

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