

CARDÁPIO NOVEMBRO.23 ALMOÇO

DIA	PRATO BASE			ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL		SALADA		SUCO	SOBREMESA
					PROTEÍNA	OPÇÃO VEGETARIANO	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2		
27/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PIRÃO DE LEGUMES	COZIDO DE CARNE COM MANDIOCA	OMELETE DE FORNO C/ LEGUMES (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	ALFACE E TOMATE	BETERRABA COM MILHO	TAMARINDO	BANANA
28/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO COM OVO	PICADINHO DE MANDIOCA ENSOPADA	LOMBO SUÍNO EM CUBOS ACEBOLADO ASSADO	SALPICÃO DE GRÃO DE BICO	ACELGA, PEPINO, REPOLHO	CENOURA, VAGEM E MILHO VERDE	GOIABA	MELÃO
29/nov	ARROZ BRANCO COM MILHO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FAROFA RICA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA****	VINAGRETE	COUVE COM ABACAXI	CAJU	LARANJA
30/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PURÊ DE BATATA INGLESA (CONTÉM LACTOSE)	PEIXE À DELÍCIA (CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE)	BOLINHO DE MANDIOCA COM LENTILHA (CONTÉM GLÚTEN)	TOMATE, PEPINO E CEBOLA	MIX DE FOLHAS COM LARANJA	MANGA	MELÃO
01/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BATATA DOCE SAUTÊ (NÃO CONTÉM LACTOSE)	FRANGO À PORTUGUESA	LASANHA DE ABOBRINHA (CONTÉM GLÚTEN)	TABULE (CONTÉM GLÚTEN)	CENOURA, VAGEM E MILHO VERDE	ACEROLA	PAÇOCA

JANTAR

DIA	PRATO BASE			ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL		SALADA	SUCO	SOBREMESA
					PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA (CRUA E COZIDA)		
27/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE CARNE	FAROFA DE CEBOLA	COXA E SOBRECOPA ASSADAS	LENTILHA REFOGADA COM VERDURAS	ALFACE, REPOLHO, LARANJA	MANGA	DOCE MARIOLA
28/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FEIJÃO C/ LINGUIÇA	LEGUMES ASSADOS***	ESCONDIDINHO DE CARNE COM MANDIOCA (CONTÉM LACTOSE)	TOMATE RECHEADO COM SOJA	ALFACE E TOMATE	ACEROLA	LARANJA
29/nov	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	CALDO DE LEGUMES	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (CONTÉM GLÚTEN)	COZIDO DE CARNE COM BATATA INGLESA	BERINJELA GRATINADA (CONTÉM LACTOSE)	ALFACE, ACELGA, TOMATE E ABACAXI	GOIABA	MELANCIA
30/nov	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL	CONSUMÊ DE FRANGO	BATA DOCE COZIDA COM CHEIRO VERDE	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA (CONTÉM GLUTÉN E LACTOSE)	REFOGADO DE LENTILHA COM BANANA DA TERRA	COUVE COM ABACAXI	CAJÁ	BANANA
01/dez	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (SEM CARNE)	PURÊ MISTO (CONTÉM LACTOSE)	SUÍNO AO FORNO	GRÃO DE BICO REFOGADO COM LEGUMES	REPOLHO, CENOURA, PEPINO	UMBU	MAMÃO

*** 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 linguiça, todos sem gordura aparente, sebos e peles - GRELHADOS OU ASSADOS