|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (12/09/2022)*** | ***3ª Feira (13/09/2022)*** | ***4ª Feira (14/09/2022)*** | ***5ª Feira (15/09/2022)*** | ***6ª Feira (16/09/2022)*** | ***Sábado (17/09/2022)*** |
| **Salada** | Repolho/alfaceBeterraba ralada | CouveRabanete  | Mix de folhas Tomate  | Alface crespa Beterraba ralada | Acelga Pepino com hortelã | CouveBeterraba Ralada |
| **Prato proteico** | Filé de frango chapeado | Linguiça assada | Estrogonofe bovino | Filé de sassami ao molho vermelho | Moída a jardineira | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Mix de grãos com tomate | Caponata de berinjela com lentilha | Escondidinho de Grão de bico | Lentilha ao vinagrete  | Feijão branco com tomate e cenoura | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Cenoura sautê | Purê misto  | Batata palha | Polenta | Macarrão a/o | Farofa colorida |
| **Arroz** | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | Laranja | Mamão  | Banana  | Melancia | Banana  | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 1024,17 calorias | 996,31 calorias | 935,42 calorias | 819,72 calorias | 922,78 calorias | 914,49 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 929,25 calorias | 768,8 calorias | 803,26 calorias | 732,1 calorias | 875,09 calorias | 737,71 calorias |

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 12/09/2022**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FILÉ DE FRANGO CHAPEDAO: filé de peito de frango, alho, sal, óleo de soja, vinagre

CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, alho, cebola, margarina, cheiro verde

MIX DE GRÃOS COM TOMATE: lentilha, grão de bico, feijão branco, sal, alho, tomate, cebola, vinagre

REPOLHO/ALFACE: repolho branco, alface

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 13/09/2022**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

LINGUIÇA ASSADA: linguiça de carne bovina

PURÊ MISTO: batata, cenoura, sal, alho, cebola, leite

CAPONATA DE BERINJELA COM LENTILHA: berinjela, cebola, tomate, lentilha, sal, vinagre, alho

COUVE: couve

RABANETE: rabanete

MAMÃO: mamão

**Quarta-Feira:13/09/2022**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

ESTROGONOFE BOVINO: carne bovina, alho, sal, caldo de carne, cebola, tomate, leite, catchup, mostarda, creme de leite

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ESCONDIDDINHO DE GRÃO DE BICO: batata, leite de soja, grão de bico, tomate, cebola, sal

ACELGA: acelga

TOMATE: tomate

BANANA: banana

**Quinta-Feira: 14/09/2022**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FILÉ DE SASSAMI AO MOLHO VERMELHO: sassami, alho, cebola, sal, colorau, extrato de tomate, tomate

POLENTA: fubá, cebola, sal, alho, óleo de soja

LENTILHA AO VINAGRETE: lentilha, alho cebola, sal, tomate

ALFACE: alface crespa

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

**Sexta-Feira: 15/09/2022**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

MOÍDA A JARDINEIRA: carne moída, alho, cebola, sal, caldo de carne, tomate, cenoura, batata, milho, ervilha, extrato de tomate

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão espaguete, alho, óleo de soja, sal

FEIJÃO BRANCO COM TOMATE CENOURA: feijão branco, tomate, cenoura, alho, cebola, sal, vinagre

MIX DE FOLHAS: alface, repolho, acelga

PEPINO COM HORTELÃ: pepino comum, hortelã

BANANA: banana

**Sábado: 16/09/2022**

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho, folha de louro

FAROFA COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, sal, alho, cebola

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, repolho, sal, folha de louro, cebola.

COUVE: couve

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja