|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (19/09/2022)*** | ***3ª Feira (20/09/2022)*** | ***4ª Feira (21/09/2022)*** | ***5ª Feira (22/09/2022)*** | ***6ª Feira (23/09/2022)*** | ***Sábado (24/09/2022)*** |
| **Salada** | Acelga com abacaxiBeterraba ralada  | AlfacePepino em cubos com tomate e hortelã | Couve com laranjaBeterraba ralada | Repolho bicolorCebolete | Mix de folhasBeterraba ralada | AcelgaCenoura ralada |
| **Prato proteico** | Frango xadrez | Cubos suíno ao molho madeira | Bobó de galinha | Isca de carne  | Filé de sassami acebolado | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Lentilha xadrez | Tomate recheado | Bobó de grão de bico | Feijão fradinho com legumes  | Caponata de berinjela com feijão branco  | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Macarrão alho e óleo | Farofa colorida  | Batata palha | Purê de mandioca  | Seleta de legumes | Farofa com couve |
| **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 | Banana | Mamão | Laranja | Melancia | Laranja |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 880,85 calorias | 1029,06 calorias | 903,70 calorias | 944,98 calorias | 737,19 calorias | 915,78 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 683,21 calorias | 884,69 calorias | 765,43 calorias | 689,55 calorias | 737,77 calorias | 736,49 calorias |

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 19/09/2022**

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

FRANGO XADREZ: filé de peito de frango, alho, sal, trigo, óleo de soja, vinagre, repolho branco, repolho roxo, cenoura, cebola.

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão espaguete, alho, óleo de soja e açafrão.

LENTILHA XADREZ: lentilha, repolho branco, repolho roxo, cenoura, tomate, cebola, vinagre

ACELGA COM ABACAXI: acelga e abacaxi

BETERRABA RALADA: beterraba crua

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 20/09/2022**

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

CUBOS SUÍNO AO MOLHO MADEIRA: carne suína, alho, sal, vinagre, cebola, molho de soja, amido de milho.

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

TOMATE RECHEADO: tomate, feijão branco, cebola, sal, alho e cheiro verde.

ALFACE: alface

PEPINO EM CUBOS COM TOMATE E HORTELÃ: pepino, tomate e hortelã.

BANANA: banana

**Quarta-Feira: 21/09/2022**

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

BOBÓ DE GALINHA: sassami de frango, alho, cebola, sal, colorau, tomate, mandioca, leite, creme de leite, cheiro verde.

BATATA PALHA: batata palha industrializada

Bobó de grão de bico: grão de bico, alho cebola, sal, tomate, mandioca, leite de soja, cheiro verde.

COUVE COM LARANJA: couve e laranja

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Quinta-Feira: 22/09/2022**

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

ISCA DE CARNE: carne em isca, alho, cebola, sal, caldo de carne, tomate.

PURÊ DE MANDIOCA: mandioca, leite, cebola, sal e manteiga.

FEIJÃO FRADINHO COM LEGUMES: feijão fradinho, tomate, cenoura, batata, berinjela, alho, cebola, sal, vinagre

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano.

LARANJA: laranja.

**Sexta-Feira: 23/09/2022**

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 ACEBOLADO: filé de sassami, alho, sal, caldo de galinha, cebola.

SELETA DE LEGUMES: batata, cenoura, sal e manteiga.

CAPONATA DE BERINJELA COM FEIJÃO BRANCO: berinjela, feijão branco, tomate, alho, cebola, sal, vinagre, orégano

MIX DE FOLHAS: Repolhos, alface, acelga.

BETERRABA RALADA: beterraba crua.

MELANCIA: melancia.

**Sábado: 24/09/2022**

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 COM COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, sal, alho, cebola

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura crua

LARANJA: laranja