|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (31/10/2022)*** | ***3ª Feira (01/11/2022)*** | ***4ª Feira (02/11/2022)*** | ***5ª Feira (03/11/2022)*** | ***6ª Feira (04/11/2022)*** | ***Sábado (05/11/2022)*** |
| **Salada** | Repolho BicolorCenoura Ralada | AcelgaBeterraba Ralada | FERIADO | CouvePepino fatiado | Mix de FolhasRabanete fatiado | AlfaceCebolete |
| **Prato proteico** | Carne de Panela | Filé de Frango Grelhado | FERIADO | Carne Moída ao Sugo | Linguiça Acebolada | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Mix de Grãos  | Lentilha ao Vinagrete | FERIADO | PTS ao Sugo  | Tomate Recheado | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Mandioca | Creme de Milho | FERIADO | Macarrão A***/***O | Seleta de Legumes (batata, Cenoura e Vagem) | Farofa Colorida |
| **Arroz** | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | FERIADO | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | FERIADO | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | Laranja | Mamão | FERIADO | Melancia  | Banana | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 945,04 | 869,98 | - | 1017,67 | 893,64 | 857,90 |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 750,84 | 718,23 | - | 1018,76 | 714,91 | 714,45 |

**Segunda-Feira: 31/10/2022**

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

CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, tomate, cebola, extrato de tomate

MANDIOCA: mandioca

MIX DE GRÃOS: lentilha, grão de bico, feijão fradinho, alho, cebola, sal, vinagre

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 01/11/2022**

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 GRELHADO: peito de frango, alho, sal, açafrão

CREME DE MILHO: milho em conserva, leite, alho, cebola, sal

LENTILHA AO VINAGRE: lentilha, cebola, tomate, sal, vinagre, alho

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Quarta-Feira: 02/11/2022**

FERIADO

**Quinta-Feira: 03/11/2022**

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

CARNE MOÍDA AO SUGO: carne bovina moída, sal, cebola, alho, tomate, colorau, extrato de tomate

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

PTS AO SUGO: proteína texturizada de soja, sal, cebola, alho, vinagre, cebolinha

COUVE: couve em folha

PEPINO FATIADO: pepino

MELANCIA: melancia

**Sexta-Feira: 04/11/2022**

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 ACEBOLADA: linguiça sertaneja, cebola

SELETA DE LEGUMES: batata, cenoura, vagem, sal, alho, manteiga

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

MIX DE FOLHAS: alface, repolho, acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

MELÃO: melão

**Sábado: 05/11/2022**

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.

ALFACE: alface

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

LARANJA: laranja