**CARDÁPIO MARÇO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (27/02/2023)*** | ***3ª Feira (28/02/2023)*** | ***4ª Feira (01/03/2023)*** | ***5ª Feira (02/03/2023)*** | ***6ª Feira (03/03/2023)*** | ***Sábado (04/03/2023)*** |
| **Salada** | Repolho com abacaxiPepino | AlfaceBeterraba ralada | CouveCebolete | AcelgaCenoura ralada  | ChicóriaBeterraba ralada | Mix de folhasPepino |
| **Prato proteico** | Linguiça acebolada | Suíno ao molho madeira | Bobó de frango | Carne de panela | Peixe empanado | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Lentilha ao vinagrete | Soja ao molho madeira | Bobó de grão de bico | Proteína de soja colorida | Feijão branco com legumes | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Macarrão parafuso ao alho e óleo | Farofa colorida | Batata palha | Mandioca | Pirão de legumes | Farofa |
| **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  | Mamão | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 1207,08 calorias | 1056,61 calorias | 1196,79 calorias | 919,36 calorias | 870,92 calorias | 881,68 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 896,89 calorias | 949,52 calorias | 1303,13 calorias | 800,36 calorias | 713,13 calorias | 738,23 calorias |

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 27/02/2023**

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: linguiça

LENTILHA AO VINAGRETE: lentilha, tomate, cebola, sal, óleo e vinagre

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO: macarrão, alho, sal, óleo e açafrão

REPOLHO COM ABACAXI: repolho branco e abacaxi

PEPINO: pepino

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 28/02/2023**

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

SUINO AO MOLHO MADEIRA: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja, amido de milho.

SOJA AO MOLHO MADEIRA: soja, sal, alho, cebola, molho de soja, amido de milho.

FAROFA COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, cebola, manteiga, sal e cheiro verde

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Quarta-Feira: 01/03/2023**

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

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho cebola, sal, tomate, mandioca, cheiro verde.

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

**Quinta-Feira: 02/03/2023**

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, cebola e tomate

PROTEÍNA DE SOJA COLORIDA: proteína de soja, tomate, cenoura, batata, sal, cheiro verde

MANDIOCA: mandioca e sal

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

**Sexta-Feira: 03/03/2023**

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

PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal e alho

BERINJELA RECHEADA COM FEIJÃO BRANCO: berinjela, feijão branco, cebola, tomate, alho, sal e cheiro verde

PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, sal, cebola e cheiro verde

CHICÓRIA: chicória

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Sábado: 04/03/2023**

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: farinha de mandioca, farinha de milho, sal, alho, cebola

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

MIX DE FOLHAS: couve, chicória e acelga

PEPINO: pepino

LARANJA: laranja