|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição**  | ***2ª Feira (15/05/2023)*** | ***3ª Feira (16/05/2023)*** | ***4ª Feira (17/05/2023)*** | ***5ª Feira (18/05/2023)*** | ***6ª Feira (19/05/2023)*** | ***Sábado (20/05/2023)*** |
| **Salada** | AcelgaPepino | AlmeirãoCenoura ralada | AlfaceTomate | Mix de folhasBeterraba ralada | CouveCebolete | AcelgaCenoura ralada |
| **Prato proteico** | Carne moída ao molho vermelho | Cubos de frango acebolado | Estrogonofe de carne | Linguiça com cebola | Filé de frango grelhado | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | PTS ao molho vermelho | Lentilha colorida | Estrogonofe de feijão branco | Grão de bico ao vinagrete | Ervilha com milho  | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Macarrão alho e óleo | Purê de batata | Batata palha | Polenta ao sugo | Legumes sautê | 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 | Banana | Bergamota  | Melancia  | Banana | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa** | 1019,82 calorias | 859,93 calorias | 1176,90 calorias | 912,96 calorias | 848,19 calorias | 885,78 calorias |
| **Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa** | 1028,38 calorias | 708,18 calorias | 1171,91 calorias | 734,23 calorias | 706,44 calorias | 742,33 calorias |



**CARDÁPIO MAIO**

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 15/05/2023**

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 MOÍDA AO MOLHO VERMELHO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau e alho

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO VERMELHO: proteína de soja, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau e alho

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

ACELGA: acelga

PEPINO: pepino

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 16/05/2023**

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

CUBOS DE FRANGO ACEBOLADO: peito de frango em cubos, sal, alho, vinagre, cebola e óleo

LENTILHA COLORIDA: lentilha, cenoura, tomate, pimentão, sal, cebola e óleo

PURÊ DE BATATA: batata, leite, sal, cebola e manteiga

ALMEIRÃO: almeirão

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

**Quarta-Feira: 17/05/2023**

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

ESTROGONOFE DE CARNE: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

BERGAMOTA: bergamota

**Quinta-Feira: 18/05/2023**

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 COM CEBOLA: linguiça sertaneja e cebola

GRÃO DE BICO AO VINAGRETE: grão de bico, tomate, cebola, vinagre, sal e óleo

POLENTA AO SUGO: fubá e sal

MIX DE FOLHAS: almeirão, acelga e couve

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

**Sexta-Feira: 19/05/2023**

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

FILÉ DE FRANGO GRELHADO: filé de frango, cebola, alho e sal

ERVILHA COM MILHO: ervilha seca cozida, milho verde, cebola e sal

LEGUMES SAUTÊ: cenoura, manteiga e sal

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

**Sábado: 20/05/2023**

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

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja