



CARDÁPIO JUNHO

Composição	2ª Feira (12/06/2023)	3ª Feira (13/06/2023)	4ª Feira (14/06/2023)	5ª Feira (15/06/2023)	6ª Feira (16/06/2023)	Sábado (17/06/2023)
Salada	Repolho Roxo Pepino Fatiado	FERIADO	Acelga Cenoura Ralada	Couve Beterraba ralada	Mix de Folhas Cebote	Acelga Pepino Picado
Prato proteico	Carne de Panela	FERIADO	Estrogonofe de carne	Frango Xadrez	Linguiça Acebolada	Feijoada
Opção vegetariana	PTS ao Vinagrete	FERIADO	Estrogonofe de Soja	Feijão Branco Xadrez	Lentilha Colorida	Feijoada vegana
Guarnição	Farofa Colorida	FERIADO	Batata palha	Macarrão Alho e Óleo	Polenta ao Sugo	Farofa colorida
Arroz	Arroz branco Arroz integral	FERIADO	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
Acompanhamento	Feijão de caldo	FERIADO	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	FERIADO	Melancia	Melão	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1010,16 calorias	FERIADO	1184,79 calorias	1079,37 calorias	984,19 calorias	878,75 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	956,37 calorias	FERIADO	1179,80 calorias	1402,99 calorias	707,47 calorias	735,30 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 12/06/2023

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, tomate.

PROTEÍNA DE SOJA AO VINAGRETE: proteína de soja, cebola, tomate, sal, óleo e vinagre

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

REPOLHO ROXO: repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 13/06/2023

FERIADO

Quarta-Feira: 14/06/2023

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 SOJA: soja, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho.

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 15/06/2023

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

FRANGO XADREZ: peito de frango em cubos, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola.

FEIJÃO BRANCO XADREZ: feijão branco, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola

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

COUVE: couve

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Sexta-Feira: 16/06/2023

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 ACEBOLADA: linguiça sertaneja, cebola

LENTILHA COLORIDA: lentilha, cebola, tomate, cenoura, sal, vinagre, alho

POLENTA AO SUGO: fubá, sal, extrato de tomate, cebola, alho e cheiro verde.

MIX DE FOLHAS: repolho, couve e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

Sábado: 17/06/2023

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, cebola, manteiga.

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

ACELGA: acelga

PEPINO: pepino

LARANJA: laranja