



CARDÁPIO JUNHO

Composição	2ª Feira (26/06/2023)	3ª Feira (27/06/2023)	4ª Feira (28/06/2023)	5ª Feira (29/06/2023)	6ª Feira (30/06/2023)	Sábado (01/07/2023)
Salada	Repolho Cenoura ralada	Almeirão Pepino	Alface Beterraba ralada	Mix de Folhas Cebotele	Couve Pepino	Acelga Cenoura ralada
Prato proteico	Carne moída ao molho sugo	Cubos de Frango acebolado	Estrogonofe de Carne	Linguiça acebolada	Filé de frango Grelhado	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de Soja ao molho Sugo	Lentilha Colorida	Estrogonofe de Feijão Branco	Grão de Bico ao Vinagrete	Ervilha com milho	Feijoada vegana
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Creme de Milho	Batata palha	Mandioca	Purê de batata	Farofa colorida
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	Banana	Melão	Melancia	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1019,86 calorias	860,90 calorias	1175,90 calorias	910,92 calorias	860,19 calorias	885,78 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	1028,35 calorias	709,17 calorias	1169,91 calorias	730,25 calorias	715,47 calorias	742,33 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 26/06/2023

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

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

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

REPOLHO: repolho branco

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 27/06/2023

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

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

CREME DE MILHO: milho, leite, sal, cebola e manteiga

ALMEIRÃO: almeirão

PEPINO: pepino

BANANA: banana

Quarta-Feira: 28/06/2023

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

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 29/06/2023

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 e cebola

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

MANDIOCA: mandioca e sal

MIX DE FOLHAS: almeirão, alface e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELANCIA: melancia

Sexta-Feira: 30/06/2023

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

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

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

PURÊ DE BATATA: batata flocos, leite, sal, alho e manteiga

COUVE: couve

PEPINO: pepino

BANANA: banana

Sábado: 01/07/2023

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