

<b>Composição</b>	<b>2ª Feira (31/07/2023)</b>	<b>3ª Feira (01/08/2023)</b>	<b>4ª Feira (02/08/2023)</b>	<b>5ª Feira (03/08/2023)</b>	<b>6ª Feira (04/08/2023)</b>	<b>Sábado (05/08/2023)</b>
<b>Salada</b>	Repolho bicolor	Acelga	Couve	Almeirão	Mix de Folhas	Couve
	Pepino fatiado	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Cebotele	Pepino marinado	Cenoura ralada
<b>Prato proteico</b>	Isca de carne acebolada	Suíno ao molho escuro	Bobó de frango	Carne de Panela	Filé de frango acebolado	Feijoada
<b>Opção vegetariana</b>	Grão de bico ao vinagrete	Lentilha ao molho escuro	Bobó de soja	Berinjela recheada com PTS	Feijão fradinho colorido	Feijoada vegana
<b>Guarnição</b>	Mandioca cozida	Farofa colorida	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Creme de milho	Farofa colorida
<b>Arroz</b>	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
<b>Acompanhamento</b>	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Melão	Banana	Melancia	Mix de frutas	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa</b>	1012,46 kcal	1086,71 kcal	1123,51 kcal	1007,33 kcal	938,05 kcal	861,37 kcal
<b>Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa</b>	943,91 kcal	937,31 kcal	1017,26 kcal	937,12 kcal	896,13 kcal	712,93 kcal

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 31/07/2023**

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

ISCA DE CARNE ACEBOLADA: Isca de carne bovina, cebola, alho e sal.

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

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

### **Terça-Feira: 01/08/2023**

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

SUÍNO AO MOLHO ESCURO: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

LENTILHA AO MOLHO ESCURO: lentilha, cebola, sal, molho de soja e amido de milho

FAROFA COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, açafrão, cebola, couve, sal e manteiga

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

### **Quarta-Feira: 02/08/2023**

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: peito de frango desfiado, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite, mandioca

BOBÓ DE SOJA: soja, alho, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: couve

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

### **Quinta-Feira: 03/08/2023**

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.

BERINJELA RECHEADA COM PROTEÍNA DE SOJA: berinjela, proteína de soja, cebola, tomate, sal, óleo e cheiro verde

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

ALMEIRÃO: almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELANCIA: melancia

### **Sexta-Feira: 04/08/2023**

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 ACEBOLADO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão e cebola

FEIJÃO FRADINHO COLORIDO: feijão fradinho, cenoura, tomate, cebola, sal e óleo

CREME DE MILHO: milho verde, leite, amido de milho, cebola, sal e manteiga

MIX DE FOLHAS: acelga, repolho e almeirão

PEPINO MARINADO: pepino e vinagre

MIX DE FRUTAS: frutas

### **Sábado: 05/08/2023**

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, sal, alho e cebola

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

COUVE: couve

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja