

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