



CARDÁPIO JULHO

Composição	2ª Feira (03/07/2023)	3ª Feira (04/07/2023)	4ª Feira (05/07/2023)	5ª Feira (06/07/2023)	6ª Feira (07/07/2023)	Sábado (08/07/2023)
Salada	Couve Cenoura ralada	Repolho roxo com abacaxi Cenoura com tomate	Alface Pepino	Almeirão Cebotele	Mix de Folhas Beterraba ralada	Couve Cenoura ralada
Prato proteico	Isca de Carne Acebolada	Suíno ao molho barbecue	Bobó de frango	Carne de Panela	Frango Xadrez	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja com tomate	Feijão branco ao molho barbecue	Bobó de soja	Tomate recheado com PTS	Grão de bico xadrez	Feijoada vegana
Guarnição	Mandioca cozida	Farofa	Batata palha	Polenta	Macarrão ao Alho e Óleo	Farofa
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	Banana	Laranja	Melancia	Banana	Melão	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1021,76 calorias	1042,96 calorias	1135,72 calorias	1021,81 calorias	1079,41 calorias	861,37 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	987,30 calorias	983,58 calorias	1105,65 calorias	957,32 calorias	1403,04 calorias	717,92 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 03/07/2023

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 CARNEACEBOLADA: Isca de carne bovina, cebola, alho, sal e óleo.

PROTEÍNA DE SOJA COM TOMATE: Proteína de soja, tomate, cebola, sal e óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

COUVE: couve folha

CEBOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

Terça-Feira: 04/07/2023

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

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

FEIJÃO BRANCO AO MOLHO BARBECUE: feijão branco, sal, alho, cebola, molho de soja, catchup, amido de milho e açúcar

FAROFA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, sal, cebola, manteiga.

REPOLHO ROXO COM ABAXI: repolho roxo, abacaxi

CENOURA COM TOMATE: cenoura, tomate

LARANJA: laranja

Quarta-Feira: 05/07/2023

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

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

ALFACE: alface

PEPINO: pepino

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 06/07/2023

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

CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola, tomate.

TOMATE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: tomate, proteína de soja, cebola, sal e cheiro verde

POLENTA: fubá e sal

ALMEIRÃO: almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

Sexta-Feira: 07/07/2023

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

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

GRÃO DE BICO XADREZ: grão de bico, 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

MIX DE FOLHAS: alface, almeirão e couve

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Sábado: 08/07/2023

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, sal, alho e cebola

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

COUVE: couve

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja