



CARDÁPIO JULHO

Composição	2ª Feira (10/07/2023)	3ª Feira (11/07/2023)	4ª Feira (12/07/2023)	5ª Feira (13/07/2023)	6ª Feira (14/07/2023)	Sábado (15/07/2023)
Salada	Repolho branco Cenoura Ralada	Alface Beterraba ralada	Couve Cebotele	Almeirão Pepino com tomate	Mix de Folhas Cenoura ralada	Acelga Beterraba Ralada
Prato proteico	Filé de frango grelhado	Linguiça com tomate e cebola	Estrogonofe de carne	Frango ao molho vermelho	Lagarto ao molho madeira	Feijoada
Opção vegetariana	Lentilha colorida	Proteína de soja à brasileira (milho e ervilha)	Estrogonofe de feijão branco	Feijão fradinho ao molho vermelho	Soja ao molho madeira	Feijoada vegana
Guarnição	Creme de Milho	Batata Doce Caramelizada	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Mandioca	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	Melancia	Melão	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	842,82 calorias	972,72 calorias	1142,90 calorias	100,26 calorias	895,59 calorias	813,04 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	797,83 calorias	778,12 calorias	958,55 calorias	957,02 calorias	798,11 calorias	769,59 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 10/07/2023

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

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

LENTILHA COLORIDA: lentilha, cenoura, tomate, sal, cebola e cheiro verde

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

REPOLHO BRANCO: repolho

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 11/07/2023

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

LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA: linguiça sertaneja, tomate e cebola

PROTEÍNA DE SOJA À BRASILEIRA: proteína de soja, milho, ervilha, sal, cebola e óleo

BATATA DOCE CARMELIZADA: batata doce e açúcar caramelizado

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

Quarta-Feira: 12/07/2023

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

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.

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 13/07/2023

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 AO MOLHO VERMELHO: peito de frango em cubos, sal, alho, óleo, tomate, cebola, colorífico, extrato de tomate

FEIJÃO FRADINHO AO MOLHO VERMELHO: feijão fradinho, cebola, tomate, sal, óleo, extrato de tomate e colorífico

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

ALMEIRÃO: almeirão

PEPINO COM TOMATE: pepino e tomate

MELÃO: melão

Sexta-Feira: 14/07/2023

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

LAGARTO AO MOLHO MADEIRA: lagarto, sal, alho, cebola, molho de soja, amido de milho.

SOJA AO MOLHO MADEIRA: soja, sal, alho, cebola, molho de soja, amido de milho.

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

MIX DE FOLHAS: couve, alface e acelga

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

Sábado: 15/07/2023

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.

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja