



CARDÁPIO JULHO

Composição	2ª Feira (17/07/2023)	3ª Feira (18/07/2023)	4ª Feira (19/07/2023)	5ª Feira (20/07/2023)	6ª Feira (21/07/2023)	Sábado (22/07/2023)
Salada	Repolho Pepino	Acelga Beterraba ralada	Alface Tomate	Repolho Roxo Cebotele	Mix de folhas Cenoura ralada	Couve Beterraba ralada
Prato proteico	Carne de panela	Suíno ao molho	Bobó de frango	Almôndega ao sugo	Filé de frango grelhado	Feijoada
Opção vegetariana	Feijão branco colorido	Mix de grãos ao vinagrete	Bobó de grão de bico	Lentilha ao sugo	Escondidinho de batata com proteína de soja	Feijoada vegana
Guarnição	Farofa	Purê de batata doce	Batata palha	Macarrão ao alho e óleo	Chuchu ao molho branco	Farofa colorida
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral				
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo				
Sobremesa	Laranja	Melancia	Melão	Laranja	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1014,11 calorias	1013,78 calorias	1118,35 calorias	848,34 calorias	1009,19 calorias	860,35 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	943,55 calorias	1010,07 calorias	1002, 41 calorias	702,28 calorias	989,78 calorias	715,90 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 17/07/2023

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.

FEIJÃO BRANCO COLORIDO: feijão branco, cebola, tomate, pimentão, milho, sal, óleo e vinagre

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

REPOLHO: repolho branco

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 18/07/2023

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: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja, amido de milho.

MIX DE GRÃOS AO VINAGRETE: feijão branco, lentilha, grão de bico, tomate, cebola, sal, alho, óleo

PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, leite e manteiga

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 19/07/2023

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

e cheiro verde

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 20/07/2023

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

ALMÔNDEGA AO SUGO: almôndega bovina, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, colorífico e sal

LENTILHA AO SUGO: lentilha, tomate, extrato de tomate, colorífico, cebola, sal e óleo

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

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

LARANJA: laranja

Sexta-Feira: 21/07/2023

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 peito de frango, sal, alho e vinagre

ESCONDIDINHO DE BATATA COM PROTEÍNA DE SOJA: batata, proteína de soja, cebola, alho, sal e

cheiro verde

CHUCHU AO MOLHO BRANCO: chuchu, leite, manteiga, alho, cebola, farinha de trigo e sal

MIX DE FOLHAS: alface, repolho e acelga

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

Sábado: 22/07/2023

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

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja