



CARDÁPIO JULHO

Composição	2ª Feira (24/07/2023)	3ª Feira (25/07/2023)	4ª Feira (26/07/2023)	5ª Feira (27/07/2023)	6ª Feira (28/07/2023)	Sábado (29/07/2023)
Salada	Couve/acetga	Mix de folhas	Alface	Couve	Mix de folhas	Acetga
	Cenoura Ralada	Pepino Fatiado	Beterraba ralada	Cebote	Pepino com hortelã	Cenoura ralada
Prato proteico	Carne moída ao molho sugo	Linguiça acetbolada	Estrogonofe de carne	Filé de frango ao molho mostarda	Carne de panela	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de Soja ao molho Sugo	Grão de bico com milho e cenoura	Estrogonofe de feijão branco	Feijão fradinho ao molho mostarda	Lentilha ao molho sugo	Feijoada vegana
Guarnição	Polenta	Guisado de mandioca	Batata palha	Cenoura sauté	Purê de batata	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	Melão	Banana	Laranja	Melancia	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1014,57 calorias	927,88 calorias	1175,90 calorias	806,17 calorias	908,72 calorias	860,38 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	1017,39 calorias	743,41 calorias	1169,91 calorias	841,66 calorias	759,14 calorias	716,91 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 24/07/2023

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 MOÍDA AO MOLHO SUGO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau e alho

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO SUGO: proteína de soja, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau e alho

POLENTA: fubá e sal

COUVE/ACELGA: couve, acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELÃO: melão

Terça-Feira: 25/07/2023

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 ACEBOLADA: linguiça sertaneja e cebola

GRÃO DE BICO COM MILHO E CENOURA: grão de bico, milho, cenoura, cebola, sal e óleo

GUISADO DE MANDIOCA: mandioca, sal e açafrão

MIX DE FOLHAS: acelga, repolho branco e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

BANANA: banana

Quarta-Feira: 26/07/2023

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.

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 27/07/2023

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 AO MOLHO MOSTARDA: filé de frango, cebola, alho, sal, leite, mostarda e amido de milho

FEIJÃO FRADINHO AO MOLHO MOSTARDA: feijão fradinho, sal, cebola, mostarda e amido de milho

CENOURA SAUTÊ: cenoura, alho, manteiga e sal

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

MELANCIA: melancia

Sexta-Feira: 28/07/2023

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.

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

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite, alho, sal e manteiga

MIX DE FOLHAS: alface, acelga e repolho

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

BANANA: banana

Sábado: 29/07/2023

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

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja