



CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (07/08/2023)	3ª Feira (08/08/2023)	4ª Feira (09/08/2023)	5ª Feira (10/08/2023)	6ª Feira (11/08/2023)	Sábado (12/08/2023)
Salada	Acelga Cenoura ralada	Alface Pepino fatiado	Repolho verde com abacaxi Tomate	Couve Pepino com hortelã	Mix de Folhas Beterraba ralada	Repolho roxo Cebote
Prato proteico	Carne moída ao molho sugo	Linguiça acebolada	Estrogonofe de carne	Filé de frango ao molho branco	Almôndega ao sugo	Feijoada
Opção vegetariana	Lentilha Colorida	Tomate recheado com feijão branco	Estrogonofe de Feijão fradinho	Grão de bico ao molho branco	Proteína de soja ao molho	Feijoada vegana
Guarnição	Polenta com queijo	Macarrão alho e óleo	Batata palha	Legumes 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	Laranja	Melancia	Melancia	Banana	Melancia	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	778,80 calorias	1110,92 calorias	1130,75 calorias	761,35 calorias	780,52 calorias	815,05 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	944,10 calorias	932,19 calorias	946,40 calorias	880,29 calorias	759,74 calorias	771,60 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 07/08/2023

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

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

POLENTA COM QUEIJO: fubá, queijo e sal

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 08/08/2023

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

LINGUIÇA ACEBOLADA: linguiça sertaneja e cebola

TOMATE RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO: tomate, feijão branco, sal, cebola, cheiro verde e óleo

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

ALFACE: alface

PEPINO FATIADO: pepino

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 09/08/2023

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

ESTROGONOFE DE CARNE: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE FEIJÃO FRADINHO: feijão fradinho, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

REPOLHO VERDE COM ABACAXI: repolho e abacaxi

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 10/08/2023

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 AO MOLHO BRANCO: filé de frango, cebola, alho, sal, leite, manteiga e amido de milho

GRÃO DE BICO AO MOLHO BRANCO: feijão fradinho, sal, cebola, leite de soja e amido de milho

LEGUMES SAUTÊ: cenoura, batata, alho, manteiga e sal

COUVE: couve

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

BANANA: banana

Sexta-Feira: 11/08/2023

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

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

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

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

MIX DE FOLHAS: repolho, couve e alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

Sábado: 12/08/2023

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 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

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

LARANJA: laranja