



CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (14/08/2023)	3ª Feira (15/08/2023)	4ª Feira (16/08/2023)	5ª Feira (17/08/2023)	6ª Feira (18/08/2023)	Sábado (19/08/2023)
Salada	Repolho bicolor Cenoura ralada	Acelga Beterraba ralada	Alface Cenoura ralada	Couve Pepino	Mix de Folhas Cebolete	Acelga Cenoura ralada
Prato proteico	Cubos de frango ao molho vermelho	Suíno ao molho	Bobó de frango	Isca de carne ao molho	Filé de frango grelhado	Feijoada
Opção vegetariana	Grão de bico ao molho vermelho	Berinjela recheada com PTS	Bobó de feijão branco	Proteína de soja com milho	Feijão fradinho ao vinagrete	Feijoada vegana
Guarnição	Creme de milho	Farofa	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	Laranja	Melão	Banana	Melancia	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	780,43 calorias	998,06 calorias	1131,80 calorias	859,80 calorias	748,64 calorias	807,07 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	849,54 calorias	707,97 calorias	1249,86 calorias	717,69 calorias	784,67 calorias	773,62 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 14/08/2023

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: peito de frango em cubos, sal, óleo, extrato de tomate, tomate, cebola e alho-

GRÃO DE BICO AO MOLHO VERMELHO: grão de bico, tomate, extrato de tomate, cebola, sal e óleo

CREME DE MILHO: milho, leite, amido de milho, cebola, alho e sal

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 15/08/2023

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

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

BERINJELA RECHEADA COM PTS: berinjela, proteína de soja, cebola, alho, sal, óleo, orégano e cheiro verde

FAROFA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, açafrão, cebola, sal e manteiga

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Quarta-Feira: 16/08/2023

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

BOBÓ DE FRANGO: peito de frango desfiado, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite, mandioca

BOBÓ DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, alho, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

Quinta-Feira: 17/08/2023

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

ISCA DE CARNE AO MOLHO: Isca de carne bovina, cebola, tomate, colorau, alho e sal.

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO: proteína de soja, milho, sal, alho, cebola e cheiro verde

CENOURA SAUTÊ: cenoura, manteiga, sal, alho e cheiro verde

COUVE: couve

PEPINO: pepino

MELANCIA: melancia

Sexta-Feira: 18/08/2023

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 GRELHADO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo e açafrão

FEIJÃO FRADINHO AO VINAGRETE: feijão fradinho, tomate, cebola, vinagre, sal, óleo e cheiro verde

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

MIX DE FOLHAS: acelga, repolho e couve

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

BANANA: banana

Sábado: 19/08/2023

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: 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

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja