



CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (21/08/2023)	3ª Feira (22/08/2023)	4ª Feira (23/08/2023)	5ª Feira (24/08/2023)	6ª Feira (25/08/2023)	Sábado (26/08/2023)
Salada	Repolho bicolor Beterraba ralada	Couve Pepino fatiado	Alface Cebotele	Almeirão Beterraba ralada	Mix de folhas Cenoura com passas	FERIADO
Prato proteico	Carne de panela	Linguiça acebolada	Estrogonofe de carne	Filé de frango ao molho mostarda	Bife ao molho	FERIADO
Opção vegetariana	Proteína de soja com tomate	Grão de bico com milho e cenoura	Estrogonofe de feijão branco	Feijão fradinho ao molho mostarda	Lentilha ao molho	FERIADO
Guarnição	Farofa	Quibebe de mandioca	Batata palha	Purê de Batata doce	Macarrão alho e óleo	FERIADO
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	FERIADO
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	FERIADO
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Melão	Banana	FERIADO
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	959,16 calorias	911,91 calorias	1135,67 calorias	753,38 calorias	1088,76 calorias	FERIADO
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	789,90 calorias	851,20 calorias	943,79 calorias	733,01 calorias	915,50 calorias	FERIADO

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 21/08/2023

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 DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola, tomate.

PROTEÍNA DE SOJA COM TOMATE: proteína de soja, tomate, sal, óleo e cheiro verde

FAROFA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, sal, alho e cebola

REPOLHO BICOLOR: repolho branco, repolho roxo

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 22/08/2023

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

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

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, cebola, tomate, açafrão, sal e óleo

COUVE: couve

PEPINO FATIADO: pepino

BANANA: banana

Quarta-Feira: 23/08/2023

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 BRANCO: feijão branco, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

ALFACE; alface

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 24/08/2023

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

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

PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, leite, sal, manteiga e alho

ALMEIRÃO: almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Sexta-Feira: 25/08/2023

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

BIFE AO MOLHO: bife bovino, tomate, cebola, alho, extrato de tomate e sal

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

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

MIX DE FOLHAS: repolho branco, repolho roxo, almeirão, alface

CENOURA COM PASSAS: cenoura e uva passa

BANANA: banana