



CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (28/08/2023)	3ª Feira (29/08/2023)	4ª Feira (30/08/2023)	5ª Feira (31/08/2023)	6ª Feira (01/09/2023)	Sábado (02/09/2023)
Salada	Repolho bicolor Pepino fatiado	Alface Beterraba	Couve Cenoura ralada	Acelga Tomate	Mix de folhas Pepino com hortelã	Couve Beterraba ralada
Prato proteico	Carne de panela	Suino ao molho barbecue	Bobó de galinha	Isca de carne acebolada	Frango xadrez	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja ao vinagrete	Grão de bico ao molho barbecue	Bobó de feijão fradinho	Berinjela recheada com feijão branco	Lentilha xadrez	Feijoada vegana
Guarnição	Polenta com queijo	Farofa colorida	Batata palha	Cenoura sauté	Macarrão alho e óleo	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	Melancia	Banana	Melão	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	922,64 calorias	998,36 calorias	1083,59 calorias	905,67 calorias	932,55 calorias	867,34 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	753,38 calorias	959,94 calorias	940,38 calorias	702,63 calorias	1122,52 calorias	723,89 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 28/08/2023

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 AO VINAGRETE: proteína de soja, tomate, cebola, vinagre, sal, óleo e cheiro verde

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, óleo, alho e queijo

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 29/08/2023

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 BARBECUE: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja, catchup e amido de milho

GRÃO DE BICO AO MOLHO BARBECUE: grão de bico, sal, alho, cebola, molho de soja, catchup e amido de milho

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

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Quarta-Feira: 30/08/2023

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 GALINHA: peito de frango desfiado, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite, mandioca

BOBÓ DE FEIJÃO FRADINHO: feijão fradinho, alho, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: couve

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 31/08/2023

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 ACEBOLADA: Isca de carne bovina, cebola, óleo, tomate, alho e sal.

BERINJELA RECHEADA COM FEIJÃO BRANCO: berinjela, feijão branco, cebola, alho, sal, óleo, orégano e cheiro verde

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

ACELGA: acelga

TOMATE: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 01/09/2023

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

FRANGO XADREZ: peito de frango em cubos, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola.

LENTILHA XADREZ: lentilha, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola

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

MIX DE FOLHAS: acelga, couve e repolho

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

MELÃO: melão

Sábado: 02/09/2023

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