



CARDÁPIO SETEMBRO

Composição	2ª Feira (04/09/2023)	3ª Feira (05/09/2023)	4ª Feira (06/09/2023)	5ª Feira (07/09/2023)	6ª Feira (08/09/2023)	Sábado (09/09/2023)
Salada	Acelga	Alface	Couve	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Cenoura ralada	Beterraba palha	Pepino fatiado	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Prato proteico	Carne moída ao molho sugo	Linguiça acebolada	Estrogonofe de Carne	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Opção vegetariana	Proteína de soja ao molho sugo	Soja colorida	Estrogonofe de grão de bico	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Guarnição	Purê de batata	Mandioca cozida	Batata palha	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Sobremesa	Melão	Melancia	Banana	FERIADO	FERIADO	FERIADO
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	711,52 Calorias	891,26 Calorias	1160,55 Calorias	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	712,61 Calorias	924,14 Calorias	1198,39 Calorias	FERIADO	FERIADO	FERIADO

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 04/09/2023

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

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

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

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELÃO: melão

Terça-Feira: 05/09/2023

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

LINGUIÇA ACEBOLADA: linguiça sertaneja e cebola

SOJA COLORIDA: soja, cenoura, milho, vagem, tomate, sal, cebola, cheiro verde e óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE: alface

BETERRABA PALHA: beterraba

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 06/09/2023

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

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

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

COUVE: couve

PEPINO FATIADO: pepino

BANANA: banana