



CARDÁPIO SETEMBRO

| Composição | 2ª Feira (11/09/2023) | 3ª Feira (12/09/2023) | 4ª Feira (13/09/2023) | 5ª Feira (14/09/2023) | 6ª Feira (15/09/2023) | Sábado (16/09/2023) |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|
| Salada | Repolho Bicolor Pepino Fatiado | Couve Beterraba Ralada | Acelga Cenoura ralada | Alface Rabanete | Mix de Folhas Cebolete | Repolho roxo Cenoura Ralada |
| Prato proteico | Almôndegas ao sugo | Suíno ao Molho Madeira | Bobo de Galinha | Isca de Carne Acebolada | Filé de frango na chapa | Feijoada |
| Opção vegetariana | Lentilha ao Sugo | Tomate Recheado com PTS | Bobo de Feijão Branco | Hambúrguer de abobrinha | Caponata de Berinjela com Grão de Bico | Feijoada vegana |
| Guarnição | Macarrão alho e óleo | Farofa Colorida | Batata palha | Mandioca Cozida | 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 | Banana | Melancia | Mamão | Mix de frutas | Laranja |
| VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO | | | | | | |
| Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa | 832,09 Calorias | 1054,83 Calorias | 1089,26 Calorias | 860,95 Calorias | 748,64 Calorias | 865,29 Calorias |
| Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa | 710,77 Calorias | 791,40 Calorias | 1207,32 Calorias | 723,57 Calorias | 876,28 Calorias | 721,84 Calorias |

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 11/09/2023

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

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

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

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

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 12/09/2023

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

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

TOMATE RECHEADO COM PTS: tomate, proteína de soja, cebola, alho, sal, óleo e cheiro verde

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

COUVE: couve

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

Quarta-Feira: 13/09/2023

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

BOBÓ DE GALINHA: 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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 14/09/2023

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

ISCA DE CARNE ACEBOLADA: Isca de carne bovina, cebola, colorau, alho e sal.

HAMBURGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, aveia, leite de soja, sal, alho, cebola, vinagre e cheiro verde

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE: alface

RABANETE: rabanete

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 15/09/2023

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

FILÉ DE FRANGO NA CHAPA: filé de peito de frango, sal, alho, óleo e açafrão

CAPONATA DE BERINJELA COM GRÃO DE BICO: berinjela, grão de bico, pimentão, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo

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

MIX DE FOLHAS: acelga, repolho e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MIX DE FRUTAS: frutas

Sábado: 16/09/2023

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.

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja