

<b>Composição</b>	<b>2ª Feira (18/09/2023)</b>	<b>3ª Feira (19/09/2023)</b>	<b>4ª Feira (20/09/2023)</b>	<b>5ª Feira (21/09/2023)</b>	<b>6ª Feira (22/09/2023)</b>	<b>Sábado (23/09/2023)</b>
<b>Salada</b>	Acelga Cenoura e rabanete	Alface Tomate	Repolho roxo com abacaxi Pepino	Couve Beterraba ralada	Mix de Folhas Rabanete	Acelga Cenoura ralada
<b>Prato proteico</b>	Bife	Coxa de frango assada	Estrogonofe de carne	Cubos de frango ao molho vermelho	Carne moída com pimentão ao sugo	Feijoada
<b>Opção vegetariana</b>	Panqueca de PTS	Escondidinho de mandioca com feijão branco	Estrogonofe de lentilha	Berinjela recheada	Proteína de soja ao molho com pimentões colorido	Feijoada vegana
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Macarrão ao açafrão	Batata palha	Cenoura sauté	Polenta com queijo	Farofa colorida
<b>Arroz</b>	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
<b>Acompanhamento</b>	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Melancia	Melão	Banana	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa</b>	786,90 calorias	1090,00 calorias	1166,60 calorias	837,95 calorias	822,92 calorias	861,07 calorias
<b>Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa</b>	897,24 calorias	884,57 calorias	968,96 calorias	710,78 calorias	812,77 calorias	717,62 calorias

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 18/09/2023**

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

BIFE AO MOLHO: bife bovino, alho e sal

PANQUECA DE PTS: farinha de trigo, fermento em pó, sal, alho, proteína texturizada de soja, cebola, tomate

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

ACELGA: acelga

CENOURA E RABANETE: cenoura e rabanete

MAÇÃ: maçã

### **Terça-Feira: 19/09/2023**

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

COXA DE FRANGO ASSADA: coxa de frango, alho, sal, vinagre e açafrão

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FEIJÃO BRANCO: mandioca, leite de soja, feijão branco, cebola, alho, sal e óleo

MACARRÃO AO AÇAFRÃO: macarrão, sal, óleo e açafrão

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja

### **Quarta-Feira: 20/09/2023**

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 LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

REPOLHO ROXO COM ABACAXI: repolho roxo e abacaxi

PEPINO: pepino

MELANCIA: melancia

### **Quinta-Feira: 21/09/2023**

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

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

BERINJELA RECHEADA: berinjela, proteína de soja, sal, tomate, cebola, alho, cheiro verde e óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura, manteiga, sal e orégano

COUVE: couve

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

### **Sexta-Feira: 22/09/2023**

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 SUGO COM PIMENTÃO: carne moída, extrato de tomate, tomate, pimentão verde, cebola, sal, colorau, óleo e alho

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO COM PIMENTÕES COLORIDO: proteína de soja, tomate, extrato de tomate, pimentão verde, pimentão amarelo, pimentão vermelho, cebola, sal, colorau, cheiro verde e óleo

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho e queijo

MIX DE FOLHAS: repolho, couve, alface

RABANETE: rabanete

MELÃO: melão

### **Sábado: 23/09/2023**

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.

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja