



## CARDÁPIO OUTUBRO

Composição	2ª Feira (02/10/2023)	3ª Feira (03/10/2023)	4ª Feira (04/10/2023)	5ª Feira (05/10/2023)	6ª Feira (06/10/2023)	Sábado (07/10/2023)
<b>Salada</b>	Repolho Roxo Rabanete Fatiado	Alface Beterraba Ralada	Couve Cebolete	Acelga Cenoura ralada	Mix de Folhas Pepino fatiado	Couve Beterraba Ralada
<b>Prato proteico</b>	Carne de Panela	Cubos de Frango ao molho branco	Estrogonofe de Carne	Coxa de Frango assada	Peixe Empanado	Feijoada
<b>Opção vegetariana</b>	Lentilha Colorida (milho, cheiro verde e cenoura)	Tomate recheado com PTS	Estrogonofe de Feijão Branco	Feijão Fradinho	Hambúrguer de Cenoura	Feijoada Vegana
<b>Guarnição</b>	Mandioca Cozida	Macarrão alho e óleo	Batata palha	Polenta ao molho vermelho	Pirão de legumes	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>	Melancia	Laranja	Melão	Banana	Mamão	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa</b>	886,13 Kcal	1088,71 Kcal	1083,59 Kcal	956,55 Kcal	888,43 Kcal	867,34 Kcal
<b>Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa</b>	829,17 Kcal	964,31 Kcal	947,26 Kcal	701,19 Kcal	715,32 Kcal	723,89 Kcal

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 02/10/2023**

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  
LENTILHA COLORIDO: lentilha, milho, cenoura, sal, óleo, cebola e cheiro verde  
MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal  
REPOLHO ROXO: repolho roxo  
RABANETE: rabanete  
MELANCIA: melancia

### **Terça-Feira: 03/10/2023**

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 BRANCO: peito de frango em cubos, leite, manteiga, farinha de trigo, cebola, alho e óleo  
TOMATE RECHEADO COM PTS: tomate, proteína de soja, sal, cebola, alho, cheiro verde e óleo  
MACARRÃO ALHO E OLEO: macarrão, alho, óleo, sal e açafrão  
ALFACE: alface  
BETERRABA RALADA: beterraba  
LARANJA: laranja

### **Quarta-Feira: 04/10/2023**

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.  
COUVE: couve  
CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre  
MELÃO: melão

### **Quinta-Feira: 05/10/2023**

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  
FEIJÃO FRADINHO: feijão fradinho, sal, cebola, óleo e cheiro verde  
POLENTA AO MOLHO VERMELHO: fubá, sal, alho, óleo, extrato de tomate, tomate e cebola  
ACELGA: acelga  
CENOURA RALADA: cenoura  
BANANA: banana

### **Sexta-Feira: 06/10/2023**

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  
PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, alho e vinagre  
HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura, aveia, farinha de trigo, cebola, sal.  
PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, sal, cebola e cheiro verde  
MIX DE FOLHAS: repolho roxo, couve e acelga  
PEPINO FATIADO: pepino  
MAMÃO: mamão

### **Sábado: 07/10/2023**

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