



CARDÁPIO OUTUBRO

Composição	2ª Feira (16/10/2023)	3ª Feira (17/10/2023)	4ª Feira (18/10/2023)	5ª Feira (19/10/2023)	6ª Feira (20/10/2023)	Sábado (21/10/2023)
Salada	Repolho Bicolor Pepino fatiado	Alface Tomate	Acelga Cenoura Ralada	Couve Beterraba ralada	Mix de Folhas Rabanete	Acelga Cenoura ralada
Prato proteico	Carne Moída ao Sugo	Suíno ao Molho Barbecue	Bobó de Galinha	Isca de Carne Acebolada	Cubos de frango ao molho mostarda	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de Soja ao molho Sugo	Escondidinho de mandioca com lentilha	Bobó de Grão de Bico	Berinjela recheada com feijão Branco	Feijão Fradinho com pimentões	Feijoada vegana
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Farofa Colorida	Batata palha	Quibebe de Mandioca	Chuchu Refogado	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	Melão	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	965,94 calorias	1014,86 calorias	1083,29 calorias	866,75 calorias	880,05 calorias	861,07 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	967,03 calorias	735,25 calorias	1089,63 calorias	701,72 calorias	720,37 calorias	717,62 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 16/10/2023

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 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

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

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 17/10/2023

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

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

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM LENTILHA: mandioca, sal, lentilha, cebola, tomate, alho, óleo e cheiro verde

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

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 18/10/2023

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

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

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 19/10/2023

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

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

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

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, cebola, alho, açafrão, tomate, óleo e sal

COUVE: couve

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 20/10/2023

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 VERMELHO: peito de frango em cubos, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, colorau e óleo

FEIJÃO FRADINHO COM PIMENTÕES: feijão fradinho, pimentão verde, pimentão amarelo, pimentão vermelho, cebola, sal e óleo

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

MIX DE FOLHAS: alface, couve, acelga

RABANETE: rabanete

MELÃO: melão

Sábado: 21/10/2023

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.

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja