



## CARDÁPIO OUTUBRO

Composição	2ª Feira (23/10/2023)	3ª Feira (24/10/2023)	4ª Feira (25/10/2023)	5ª Feira (26/10/2023)	6ª Feira (27/10/2023)	Sábado (28/10/2023)
<b>Salada</b>	Acelga Beterraba Ralada	Alface Pepino em rodela	Couve Tomate	Repolho Roxo Rabanete Picado	Mix de folhas Beterraba Ralada	Acelga Cenoura ralada
<b>Prato proteico</b>	Carne de panela	Cubos de frango ao molho vermelho	Estrogonofe de Carne	Frango Xadrez	Carne Moída ao molho vermelho	Feijoada
<b>Opção vegetariana</b>	Kibe de proteína de soja	Grão de bico ao Vinagrete	Estrogonofe de feijão Branco	Lentilha Xadrez	Proteína de soja ao molho vermelho	Feijoada vegana
<b>Guarnição</b>	Farofa colorida	Polenta	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Purê de batata	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>	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	Banana	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa</b>	959,16 calorias	803,28 calorias	1077,22 calorias	964,19 calorias	714,09 calorias	861,07 calorias
<b>Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa</b>	868,15 calorias	909,00 calorias	940,89 calorias	1154,16 calorias	715,18 calorias	717,62 calorias

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 23/10/2023

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.

KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, farinha de kibe, batata, hortelã, cebola, cebolinha, alho, sal, tomate e azeite

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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

### Terça-Feira: 24/10/2023

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

GRÃO DE BICO AO VINAGRETE: grão de bico, tomate, cebola, sal, óleo e vinagre

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, óleo e alho

ALFACE: alface

PEPINO EM RODELAS: pepino

BANANA: banana

### Quarta-Feira: 25/10/2023

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

TOMATE: tomate

MELANCIA: melancia

### Quinta-Feira: 26/10/2023

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

FRANGO XADREZ: peito de frango em cubos, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola.

LENTILHA XADREZ: lentilha, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola

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

REPOLHO ROXO: repolho roxo

RABANETE PICADO: rabanete

MAÇÃ: maçã

### Sexta-Feira: 27/10/2023

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 VERMELHO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau, óleo e alho

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

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

MIX DE FOLHAS: couve, alface, acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

### Sábado: 28/10/2023

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