



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)
Salada	Acelga Beterraba Ralada	Alface Pepino em rodela	Couve Tomate	Repolho Roxo Rabanete Picado	Mix de folhas Beterraba Ralada	Acelga Cenoura ralada
Prato proteico	Carne de panela	Cubos de frango ao molho vermelho	Estrogonofe de Carne	Frango Xadrez	Carne Moída ao molho vermelho	Feijoada
Opção vegetariana	Kibe de proteína de soja	Grão de bico ao Vinagrete	Estrogonofe de feijão Branco	Lentilha Xadrez	Proteína de soja ao molho vermelho	Feijoada vegana
Guarnição	Farofa colorida	Polenta	Batata palha	Macarrão alho e óleo	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	Maçã	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	959,16 calorias	803,28 calorias	1077,22 calorias	964,19 calorias	714,09 calorias	861,07 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	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