



CARDÁPIO NOVEMBRO

Composição	2ª Feira (30/10/2023)	3ª Feira (31/10/2023)	4ª Feira (01/11/2023)	5ª Feira (02/11/2023)	6ª Feira (03/11/2023)	Sábado (04/11/2023)
Salada	Repolho bicolor	Acelga	Couve	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Cenoura ralada	Beterraba Ralada	Pepino	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Prato proteico	Cubos de frango ao molho mostarda	Suino ao molho madeira	Bobó de galinha	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Opção vegetariana	Feijão Branco com Legumes	Tomate recheado com PTS	Bobó de feijão fradinho	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Guarnição	Macarrão alho e óleo com cheiro verde	Mandioca cozida	Batata palha	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Sobremesa	Maçã	Laranja	Melancia	FERIADO	FERIADO	FERIADO
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	965,79 Kcal	1023,09 Kcal	1076,56 Kcal	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	1112,13 Kcal	759,66 Kcal	933,35 Kcal	FERIADO	FERIADO	FERIADO

LISTA DE INGREDIENTES

Segunda-Feira: 30/10/2023

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 MOSTARDA: peito de frango em cubos, cebola, alho, óleo, leite, mostarda e amido de milho

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, tomate, cebola, brócolis, vagem e cheiro verde

MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CHEIRO VERDE: macarrão, alho, óleo, sal, cebolinha e salsinha.

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

MAÇÃ: maçã

Terça-Feira: 31/10/2023

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 MADEIRA: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

TOMATE RECHEADO COM PTS: tomate, proteína de soja, cebola, cebolinha, sal e óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

Quarta-Feira: 01/11/2023

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

COUVE: couve

PEPINO: pepino

MELANCIA: melancia