

Composição	2ª Feira (06/11/2023)	3ª Feira (07/11/2023)	4ª Feira (08/11/2023)	5ª Feira (09/11/2023)	6ª Feira (10/11/2023)	Sábado (11/11/2023)
Salada	Repolho Bicolor	Alface	Acelga	Couve	Mix de Folhas	Repolho Verde
	Pepino Fatiado	Beterraba Ralada	Cenoura Ralada	Rabanete	Pepino Fatiado	Beterraba Ralada
Prato proteico	Carne moída ao sugo	Filé de Frango Grelhado	Estrogonofe de Carne	Cubos de Frango Ao molho Branco	Carne de Panela	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de Soja ao Sugo	Caponata de Berinjela com Lentilha	Estrogonofe de Grão de Bico	Bolinho de Abobrinha	Tomate Recheado com proteína de Soja	Feijoada Vegana
Guarnição	Macarrão ao Açafrão	Polenta ao molho Vermelho	Batata Palha	Cenoura Saute	Mandioca Cozida	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	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1047,03 calorias	792,20 calorias	1111,84 calorias	905,65 calorias	940,77 calorias	859,10 calorias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	1048,12 calorias	708,99 calorias	1149,68 calorias	813,93 calorias	722,45 calorias	715,65 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 06/11/2023

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

CARNE MOÍDA AO SUGO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau, óleo e alho

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

MACARRÃO AO AÇAFRÃO: macarrão, alho, açafração, óleo e sal

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 07/11/2023

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

FILÉ DE FRANGO GRELHADO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo, açafração.

CAPONATA DE BERINJELA COM LENTILHA: berinjela, lentilha, pimentão verde, cebola, tomate, sal, vinagre e óleo

POLENTA AO MOLHO VERMELHO: fubá, sal, óleo, cebola, extrato de tomate, tomate, colorau e cheiro verde

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

Quarta-Feira: 08/11/2023

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

ESTROGONOFE DE CARNE: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 09/11/2023

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO: peito de frango em cubos, cebola, alho, óleo, sal, leite e farinha de trigo

BOLINHO DE ABOBRINHA: abobrinha, farinha de trigo, cebola, alho, sal, cheiro verde e óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura, manteiga e sal

COUVE: couve

RABANETE: rabanete

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 10/11/2023

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

CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola, tomate.

TOMATE RECHEADO COM PTS: tomate, proteína de soja, cebola, sal, alho e cheiro verde

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

MIX DE FOLHAS: alface, couve, repolho roxo e repolho verde

PEPINO FATIADO: pepino

FRUTAS: frutas

Sábado: 11/11/2023

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

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.

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja