



## CARDÁPIO NOVEMBRO

Composição	2ª Feira (13/11/2023)	3ª Feira (14/11/2023)	4ª Feira (15/11/2023)	5ª Feira (16/11/2023)	6ª Feira (17/11/2023)	Sábado (18/11/2023)
<b>Salada</b>	Acelga Beterraba Ralada	Alface Cenoura Ralada	FERIADO	Repolho Roxo Pepino fatiado com hortelã	Mix de Folhas Ceboleto	Acelga Rabanete
<b>Prato proteico</b>	Isca de Carne ao molho	Bobó de Galinha	FERIADO	Carne de Panela	Frango assado	Feijoada
<b>Opção vegetariana</b>	Mix de Grãos ao Molho Vermelho	Bobó de Feijão Fradinho	FERIADO	Berinjela recheada com feijão Branco	Lentilha colorida	Feijoada vegana
<b>Guarnição</b>	Farofa Colorida	Batata Palha	FERIADO	Mandioca	Purê de batata	Farofa colorida
<b>Arroz</b>	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	FERIADO	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
<b>Acompanhamento</b>	Feijão de caldo	Feijão de caldo	FERIADO	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Melão	FERIADO	Melancia	Maçã	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa</b>	1094,25 calorias	1078,57 calorias	FERIADO	960,62 calorias	877,39 calorias	854,51 calorias
<b>Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa</b>	900,05 calorias	935,28 calorias	FERIADO	710,83 calorias	914,54 calorias	711,06 calorias

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 13/11/2023**

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

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

MIX DE GRÃOS AO MOLHO VERMELHO: lentilha, feijão branco, feijão fradinho, grão de bico, cebola, tomate, extrato de tomate, sal, óleo e alho

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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

### **Terça-Feira: 14/11/2023**

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 FEIJÃO FRADINHO: feijão fradinho, alho, cebola, sal, mandioca, leite de soja e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

MELÃO: melão

### **Quarta-Feira: 15/11/2023**

FERIADO

### **Quinta-Feira: 16/11/2023**

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.

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

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

REPOLHO ROXO: repolho roxo

PEPINO FATIADO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

MELANCIA: melancia

### **Sexta-Feira: 17/11/2023**

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

FRANGO ASSADO: coxa de frango, sal, alho e açafrão

LENTILHA COLORIDA: lentilha, tomate, cenoura, cebola, sal e óleo

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

MIX DE FOLHAS: repolho branco, repolho roxo e acelga

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

MAÇÃ: maçã

### **Sábado: 18/11/2023**

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.

ACELGA: acelga

RABANETE: rabanete

LARANJA: laranja