



## CARDÁPIO NOVEMBRO

Composição	2ª Feira (20/11/2023)	3ª Feira (21/11/2023)	4ª Feira (22/11/2023)	5ª Feira (23/11/2023)	6ª Feira (24/11/2023)	Sábado (25/11/2023)
<b>Salada</b>	Repolho Bicolor Cenoura e Pepino Ralados	Alface Beterraba Ralada	Acelga Pepino Fatiado	Couve Cebote	Mix de folhas Rabanete	Acelga Pepino Fatiado
<b>Prato proteico</b>	Cubos de frango ao molho vermelho	Suíno ao molho	Estrogonofe de Carne	Frango Xadrez	Carne de panela com calabresa	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 Sugo	Feijoada vegana
<b>Guarnição</b>	Polenta	Farofa Colorida	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Purê de batata doce	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	Maçã	Melancia	Melão	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa</b>	838,43 calorias	1050,33 calorias	1125,61 calorias	970,59 calorias	866,45 calorias	854,04 calorias
<b>Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa</b>	853,76 calorias	1004,60 calorias	960,73 calorias	1160,56 calorias	708,48 calorias	710,59 calorias

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 20/11/2023

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 VERMELHO: peito de frango em cubos, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, colorau e óleo

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

POLENTA: fubá, sal, alho e óleo

REPOLHO BICOLOR: repolho branco e repolho roxo

CENOURA E PEPINO RALADA: cenoura e pepino

LARANJA: laranja

### Terça-Feira: 21/11/2023

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

SUÍNO AO MOLHO: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

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

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

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

### Quarta-Feira: 22/11/2023

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 FEIJÃO BRANCO: feijão branco, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

ACELGA: acelga

PEPINO: pepino

MAÇÃ: maçã

### Quinta-Feira: 23/11/2023

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 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

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELANCIA: melancia

### Sexta-Feira: 24/11/2023

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 COM CALABRESA: carne bovina em cubos, calabresa, sal, alho, cebola, tomate.

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

PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, leite, sal e manteiga

MIX DE FOLHAS: acelga, couve e repolho

RABANETE: rabanete

MELÃO: melão

### Sábado: 25/11/2023

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

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja