



CARDÁPIO DEZEMBRO

Composição	2ª Feira (04/12/2023)	3ª Feira (05/12/2023)	4ª Feira (06/12/2023)	5ª Feira (07/12/2023)	6ª Feira (08/12/2023)	Sábado (09/12/2023)
Salada	Repolho Roxo	Alface	Repolho verde	Couve	Mix de folhas	Repolho verde
	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Pepino fatiado	Cebotele	Beterraba ralada
Prato proteico	Carne de Panela	Suíno ao Molho Madeira	Estrogonofe de Carne	Sassami empanado	Linguiça acebolada	Feijoada
Opção vegetariana	Hambúrguer de abobrinha	Grão de bico ao molho madeira	Estrogonofe de lentilha	Proteína de soja colorida	Feijão branco com legumes	Feijoada vegana
Guarnição	Farofa colorida	Batata doce caramelizada	Batata palha	Purê de batata	Mandioca cozida	Farofa colorida
Arroz	Arroz branco Arroz integral					
Acompanhamento	Feijão de caldo					
Sobremesa	Laranja	Melancia	Banana	Maçã	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	1031,47 kcal	914,84 kcal	1167,28 kcal	754,11 kcal	943,83 kcal	859,10 kcal
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	839,40 kcal	865,91 kcal	1003,44 kcal	749,70 kcal	1116,00 kcal	715,65 kcal

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 04/12/2023

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

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, farinha de trigo, aveia, cebola, sal e óleo

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

REPOLHO VERDE: repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 05/12/2023

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

GRÃO DE BICO AO MOLHO MADEIRA: grão de bico, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

BATATA DOCE CARMELIZADA: batata doce e açúcar

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 06/12/2023

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 LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada.

REPOLHO ROXO: repolho verde

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

Quinta-Feira: 07/12/2023

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

SASSAMI EMPANADO: filé de sassami de frango, sal, açafrão, alho, óleo e farinha de trigo

PROTEÍNA DE SOJA COLORIDA: proteína de soja, cenoura, tomate, cebola, sal e cheiro verde

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

COUVE: couve

PEPINO: pepino

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 08/12/2023

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

LINGUIÇA ACEBOLADA: linguiça sertaneja e cebola

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, cenoura, beterraba, tomate, cebola, sal e cheiro verde

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

MIX DE FOLHAS: couve, repolho roxo e repolho branco

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

FRUTAS: frutas

Sábado: 09/12/2023

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