



CARDÁPIO DEZEMBRO

Composição	2ª Feira (11/12/2023)	3ª Feira (12/12/2023)	4ª Feira (13/12/2023)	5ª Feira (14/12/2023)	6ª Feira (15/12/2023)	Sábado (16/12/2023)
Salada	Repolho verde e roxo	Alface	Repolho Roxo	Couve	Mix de Folhas	Férias
	Pepino fatiado	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Ceboleto	Pepino fatiado	Férias
Prato proteico	Cubos de frango ao molho vermelho	Carne moída ao sugo	Bobó de Galinha	Carne de Panela	Frango assado	Férias
Opção vegetariana	Mix de Grãos	Kibe assado de proteína de soja	Bobó de feijão branco	Lentilha ao vinagrete	Bolinho de feijão fradinho com cenoura	Férias
Guarnição	Creme de Ervilha	Polenta com queijo	Batata Palha	Farofa Colorida	Purê de Batata	Férias
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Férias Férias
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Férias
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	Frutas	Férias
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada+Prato proteico+Guarnição+Arroz branco+Feijão+Sobremesa	863,42 calorias	830,91 calorias	1087,51 calorias	1047,60 calorias	866,60 calorias	Férias
Salada+Opção vegetariana+Guarnição+Arroz integral+Feijão+Sobremesa	783,13 calorias	890,57 calorias	1205,57 calorias	781,94 calorias	791,54 calorias	Férias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 11/12/2023

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: peito de frango em cubos, cebola, alho, óleo, extrato de tomate, colorau e sal

MIX DE GRÃOS: feijão branco, grão de bico, lentilha, cebola, cheiro verde, óleo e sal

CREME DE ERVILHA: ervilha, leite, manteiga, sal, cebola e amido de milho

REPOLHO VERDE E ROXO: repolho verde e roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 12/12/2023

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

KIBE ASSADO DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, cebola, sal, trigo para quibe, hortelã, cheiro verde e óleo

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho, óleo e queijo

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

Quarta-Feira: 13/12/2023

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

BOBÓ DE GALINHA: peito de frango desfiado, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite, mandioca

BOBÓ DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, alho, leite de soja, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quinta-Feira: 14/12/2023

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.

LENTILHA AO VINAGRETE: lentilha, tomate, cebola, sal, óleo e cheiro verde

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

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 15/12/2023

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

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

BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO COM CENOURA: feijão fradinho, cenoura, farinha de trigo, cebola, aveia, sal, cheiro verde e óleo

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

MIX DE FOLHAS: repolho branco, repolho roxo e acelga

PEPINO FATIADO: pepino

FRUTAS: frutas