



CARDÁPIO MAIO

| Composição | 2ª Feira (29/04/2024) | 3ª Feira (30/04/2024) | 4ª Feira (01/05/2024) | 5ª Feira (02/05/2024) | 6ª Feira (03/05/2024) | Sábado (04/05/2024) |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Salada | Repolho Roxo Pepino Fatiado | Alface Beterraba Ralada | FERIADO | Acelga Cenoura Ralada | Salada de folhas Rabanete Fatiado | Couve Pepino Fatiado |
| Prato proteico | Carne de Panela | Frango assado | FERIADO | Carne moída ao sugo | Filé de Frango acebolado | Feijoada |
| Opção vegetariana | Grão de Bico ao vinagrete | Lentilha com legumes | FERIADO | Kibe de berinjela | Mix de Grãos temperado | Feijoada vegana |
| Guarnição | Farofa Colorida | Polenta ao sugo | FERIADO | Macarrão alho e oleo | Purê de Batata | Farofa de Colorida |
| Arroz | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral | FERIADO | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral |
| Acompanhamento | Feijão de caldo | Feijão de caldo | FERIADO | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| Sobremesa | Laranja | Melão | FERIADO | Maçã | Frutas | Laranja |
| VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO | | | | | | |
| Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa | 1103,47 Kcal | 824,39 Kcal | FERIADO | 1018,20 Kcal | 775,68 Kcal | 881,43 Kcal |
| Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa | 1102,85 Kcal | 861,54 Kcal | FERIADO | 1082,91 Kcal | 712,69 Kcal | 737,98 Kcal |

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 29/04/2024

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

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

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

REPOLHO ROXO: repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 30/04/2024

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, Alho, Sal, Vinagre E Açafrão

LENTILHA COM LEGUMES: Lentilha, Alho, Cebola, Sal, Óleo, Batata, Tomate, Cenoura, Vagem E Berinjela

POLENTA AO MOLHO SUGO: Fubá, Sal, Alho, Tomate, Colorau E Extrato De Tomate

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 02/05/2024

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

KIBE DE BERINJELA: berinjela, trigo para kibe, cebola, tomate, sal e óleo

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: Macarrão, Sal, Óleo E Açafrão

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 03/05/2024

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 ACEBOLADO: Filé De Peito De Frango, Sal, Alho, Óleo, cebola e Açafrão

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

PURÊ DE BATATA: Batata Em Flocos, Leite, Manteiga, Alho E Sal

SALADA DE FOLHAS: alface, acelga, repolho branco e repolho roxo

RABANETE FATIADO: rabanete

FRUTAS: frutas

Sábado: 04/05/2024

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

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro, cebola.

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

COUVE: couve

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja