



CARDÁPIO MAIO

| Composição | 2ª Feira (06/05/2023) | 3ª Feira (07/05/2024) | 4ª Feira (08/05/2024) | 5ª Feira (09/05/2024) | 6ª Feira (10/05/2024) | Sábado (11/05/2024) |
|---|---|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Salada | Repolho Bicolor Cenoura com Beterraba Ralada | Couve com laranja Cebotele | Repolho roxo Cenoura ralada | Alface Pepino fatiado | Salada Verde Beterraba Ralada | Acelga Cenoura Ralada |
| Prato proteico | Carne de Panela | Suíno ao molho Madeira | Bobó de galinha | Isca de Carne Acebolada | Cubos de Frango ao molho vermelho | Feijoada |
| Opção vegetariana | Panqueca de berinjela | Feijão Fradinho ao molho madeira | Bobó de feijão Branco | Tomate Recheado com proteína de soja | Lentilha com legumes | Feijoada vegana |
| Guarnição | Farofa Colorida | Puré de Batata Doce | Batata palha | Seleta de legumes | Macarrão alho e óleo | Farofa de cebola |
| Arroz | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral | Arroz branco Arroz integral |
| Acompanhamento | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| Sobremesa | Laranja | Maçã | Mamão | Banana | Frutas | Laranja |
| VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO | | | | | | |
| Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa | 921,38 Kcal | 1063,74 Kcal | 1101,28 Kcal | 843,85 Kcal | 1018,31 Kcal | 852,07 Kcal |
| Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa | 864,42 Kcal | 1014,81 Kcal | 1219,34 Kcal | 710,29 Kcal | 1139,28 Kcal | 708,62 Kcal |

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 06/05/2024

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 DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola, tomate

PANQUECA DE BERINJELA: óleo, trigo, água, farinha de aveia, fermento, berinjela, tomate, sal, cebola, proteína de soja, alho e cheiro verde

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

REPOLHO BICOLOR: Repolho verde e Repolho Roxo

CENOURA COM BETERRABA RALADA: cenoura e beterraba

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 07/05/2024

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

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

FEIJÃO FRADINHO AO MOLHO MADEIRA: feijão fradinho, sal, alho, cebola, molho shoyu e amido de milho

PURÉ DE BATATA DOCE: Batata doce, manteiga, sal, leite e cebola

COUVE COM LARANJA: couve com laranja

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MAÇÃ: maçã

Quarta-Feira: 08/05/2024

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

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

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

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

MAMÃO: mamão formosa

Quinta-Feira: 09/05/2024

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

ISCA DE CARNE ACEBOLADA: isca de carne bovina, cebola, colorau, alho e sal.

TOMATE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: tomate, proteína de soja, cebola, alho, sal, óleo e cheiro verde

SELETA DE LEGUMES: cenoura, batata, vagem, sal, manteiga e orégano

ALFACE: alface

PEPINO FATIADO: pepino

BANANA: banana

Sexta-Feira: 10/05/2024

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

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

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

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

SALADA VERDE: repolho verde, couve e alface

BETERRABA RALADA: beterraba

FRUTAS: frutas

Sábado: 11/05/2024

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja