



CARDÁPIO MAIO

Composição	2ª Feira (13/05/2023)	3ª Feira (14/05/2024)	4ª Feira (15/05/2024)	5ª Feira (16/05/2024)	6ª Feira (17/05/2024)	Sábado (18/05/2024)
Salada	Acelga Pepino fatiado	Alface Beterraba Ralada	Couve Rabanete Fatiado	Repolho roxo Cenoura ralada	Salada de folhas Cebote	Couve Beterraba Ralada
Prato proteico	Carne moída ao sugo	Filé de Frango acebolado	Estrogonofe de carne	Cubos de frango ao molho mostarda	Carne de panela	Feijoada
Opção vegetariana	Kibe de proteína de soja	Feijão branco com legumes	Estrogonofe de lentilha	Proteína de soja ao molho de mostarda	Feijão fradinho ao vinagrete	Feijoada vegana
Guarnição	Polenta temperada	Chuchu ao molho branco	Batata palha	Puré de batata	Mandioca cozida	Farofa Colorida
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	Banana	Melão	Melancia	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	858,95 calorias	865,71 calorias	1101,82 calorias	730,70 calorias	999,28 calorias	867,34 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	918,61 calorias	737,00 calorias	937,98 calorias	921,96 calorias	721,40 calorias	723,89 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 13/05/2024

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

KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: Proteína De Soja, Farinha De Kibe, Hortelã, Cebola, Cebolinha, Alho, Sal, Tomate E Azeite

POLENTA TEMPERADA: Fubá, Sal, Alho e Orégano

ACELGA: Acelga

PEPINO FATIADO: Pepino

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 14/05/2024

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, açafrão, cebola

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, sal, alho, óleo, cenoura e berinjela

CHUCHU AO MOLHO BRANCO: chuchu, sal, cebola, alho, manteiga, leite e farinha de trigo

ALFACE: Alface

BETERRABA RALADA: Beterraba

BANANA: Banana

Quarta-Feira: 15/05/2024

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

ESTROGONOFE DE CARNE: Carne Bovina Em Tiras, Sal, Alho, Cebola, Catchup, Mostarda E Creme De Leite

ESTROGONEFE DE LENTILHA: Lentilha, Catchup, Mostarda, Leite De Soja, Cebola E Alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: Couve

RABANETE FATIADO: Rabanete

MELÃO: Melão

Quinta-Feira: 17/05/2024

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 MOSTARDA: Filé De Peito De Frango, Sal, Alho, Óleo, Açafrão, Leite, Mostarda Cebola E Amido De Milho

GRÃO DE BICO AO MOLHO MOSTARDA: Grão De Bico, Sal, Cebola, Leite De Soja, Mostarda E Amido De Milho

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

REPOLHO ROXO: Repolho roxo

CENOURA RALADA: Cenoura

MELANCIA: Melancia

Sexta-Feira: 18/05/2024

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

FEIJÃO FRADINHO AO VINAGRETE: feijão fradinho, Tomate, Cebola, Sal, Vinagre E Óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca cozida

SALADA DE FOLHAS: repolho verde, Repolho roxo e couve

CEBOLETE: Cebola, vinagre e orégano

FRUTAS: frutas

Sábado: 18/05/2024

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

COUVE: Couve

BETERRABA RALADA: Beterraba

LARANJA: laranja