



CARDÁPIO MAIO

Composição	2ª Feira (20/05/2023)	3ª Feira (21/05/2024)	4ª Feira (22/05/2024)	5ª Feira (23/05/2024)	6ª Feira (24/05/2024)	Sábado (25/05/2024)
Salada	Repolho Bicolor Cenoura Ralada	Couve com abacaxi Beterraba Ralada	Acelga Rabanete Fatiado	Alface Pepino com tomate	Mix de Folhas Cebote	Couve Beterraba Ralada
Prato proteico	Cubos de Frango ao molho vermelho	Suíno ao molho Escuro	Bobó de Galinha	Isca de Carne Acebolada	Peixe frito	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja ao molho vermelho	Lentilha ao molho Escuro	Bobó de vegetariano	Lentilha ao vinagrete	Berinjela Recheada com grão	Feijoada vegana
Guarnição	Macarrão ao alho e óleo	Farofa Colorida	Batata palha	Mandioca Cozida	Pirão de Legumes	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	Melão	Banana	Mamão	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1098,39 calorias	1060,04 calorias	1132,17 calorias	870,13 calorias	905,74 calorias	867,34 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1228,89 calorias	1010,11 calorias	988,88 calorias	705,27 calorias	702,61 calorias	723,89 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 20/05/2024

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

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO VERMELHO: proteína de soja, Tomate, Extrato De Tomate, Cebola, Sal E Óleo

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

REPOLHO BICOLOR: Repolho verde e Repolho Roxo

CENOURA RALADA: Cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 21/05/2024

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 ESCURO: Paleta Suína, Sal, Alho, Cebola E Shoyu

LENTILHA AO MOLHO ESCURO: Lentilha, Alho, Cebola, Molho Shoyu e Amido De Milho

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

COUVE COM ABACAXI: Couve e Abacaxi

BETERRABA RALADA: Beterraba

MELÃO: Melão

Quarta-Feira: 22/05/2024

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 VEGETARIANO: Grão, Alho, Cebola, Sal, Mandioca E Cheiro Verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ACELGA: Acelga

RABANETE FATIADO: Rabanete

BANANA: Banana

Quinta-Feira: 23/05/2024

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.

LENTILHA AO VINAGRETE: Lentilha, Cebola, Tomate, Sal, Óleo E Alho

MANDIOCA COZIDA: mandioca cozida

ALFACE: Alface

PEPINO COM TOMATE: Pepino e Tomate

MAMÃO: Mamão

Sexta-Feira: 24/05/2024

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

PEIXE FRITO: Filé De Peixe, Farinha De Trigo, Fubá, Sal, Alho E Vinagre

BERINJELA RECHEADA COM GRÃO: Berinjela, grão, Sal, Tomate, Cebola, Alho, Cheiro Verde E Óleo

PIRÃO DE LEGUMES Cenoura, Batata, Farinha De Mandioca, Alho, Sal, Cebola E Cheiro Verde

MIX DE FOLHAS: repolho verde, Repolho roxo, alface e couve

CEBOLETE: Cebola, vinagre e orégano

FRUTAS: frutas

Sábado: 25/05/2024

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