



## CARDÁPIO MAIO

| Composição  | 2ª Feira<br>(03/06/2024)         | 3ª Feira<br>(04/06/2024)              | 4ª Feira<br>(05/06/2024)       | 5ª Feira<br>(06/06/2024)       | 6ª Feira<br>(07/06/2024)         | Sábado<br>(08/06/2024)         |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <b>Salada</b>   | Repolho Verde<br>Cenoura Ralada  | Couve com Laranja<br>Rabanete fatiado | Acelga<br>Beterraba Ralada     | Alface<br>Pepino fatiado       | Mix de Folhas<br>Cebote          | Couve<br>Pepino Fatiado        |
| <b>Prato proteico</b>   | Carne de Moída ao molho vermelho | Suíno ao molho Barbecue               | Estrogonoffe de Galinha        | Carne de Panela                | Filé de frango ao molho vermelho | Feijoada                       |
| <b>Opção vegetariana</b>  | Proteína ao molho vermelho       | Lentilha ao molho Barbecue            | Bobó de Grão Bico              | Tomate Recheado PTS            | Mix de Grãos temperado           | Feijoada vegana                |
| <b>Guarnição</b>  | Purê de Batata                   | Farofa Agridoce                       | Batata Palha                   | Quibebe de Mandioca            | Macarrão alho e óleo             | Farofa de Colorida             |
| <b>Arroz</b>  | Arroz branco<br>Arroz integral   | Arroz branco<br>Arroz integral        | Arroz branco<br>Arroz integral | Arroz branco<br>Arroz integral | Arroz branco<br>Arroz integral   | Arroz branco<br>Arroz integral |
| <b>Acompanhamento</b>   | Feijão de caldo                  | Feijão de caldo                       | Feijão de caldo                | Feijão de caldo                | Feijão de caldo                  | Feijão de caldo                |
| <b>Sobremesa</b>  | Laranja                          | Mamão                                 | Maçã                           | Melão                          | Frutas                           | Laranja                        |
| <b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>   |                                  |                                       |                                |                                |                                  |                                |
| <b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>      | 802,67 calorias                  | 990,07 calorias                       | 1110,06 calorias               | 913,73 calorias                | 1070,10 calorias                 | 988,68 calorias                |
| <b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b> | 927,87 calorias                  | 100,90 calorias                       | 1216,40 calorias               | 700,81 calorias                | 999,54 calorias                  | 845,23 calorias                |

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 03/06/2024

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 MOLHO VERMELHO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau, óleo e alho

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO VERMELHO: sal, alho, proteína texturizada de soja, cebola, tomate, extrato de tomate, cebola, colorau

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

REPOLHO VERDE: repolho verde

CENOURA RALADA: cenoura ralada

LARANJA: Laranja

### Terça-Feira: 04/06/2024

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 BARBECUE: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja, catchup, amido de milho e açúcar

LENTILHA AO MOLHO BARBECUE: lentilha, sal, alho, cebola, molho de soja, catchup, amido de milho e açúcar

FAROFA AGRIDOCE: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, banana, açafrão, cebola, couve, sal, maçã e manteiga

COUVE COM LARANJA: couve e laranja

RABANETE FATIADO: rabanete fatiado

MAMÃO: mamão

### Quarta-Feira: 05/06/2024

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

ESTROGONOFFE DE GALINHA: peito de frango, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite, catchup, mostarda e colorau

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, sal, mandioca, colorau e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba ralada

MAÇÃ: maçã

### Quinta-Feira: 06/06/2024

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

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

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, cebola, alho, açafrão, tomate, óleo e sal

ALFACE: alface

PEPINO FATIADO: pepino fatiado

MELÃO: melão

### Sexta-Feira: 07/06/2024

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 AO MOLHO VERMELHO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, tomate e extrato de tomate

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

MACARRÃO ALHO E OLEO: macarrão, sal, óleo e açafrão

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

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

FRUTAS: frutas

### Sábado: 08/06/2024

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

PEPINO FATIADO: pepino fatiado

LARANJA: laranja