|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição** | ***2ª Feira (10/06/2024)*** | ***3ª Feira (11/06/2024)*** | ***4ª Feira (12/06/2024)*** | ***5ª Feira (13/06/2024)*** | ***6ª Feira (14/06/2024)*** | ***Sábado (15/06/2024)*** |
| **Salada** | Repolho verdeBeterraba ralada  | AlfacePepino  | Couve Cenoura ralada  | FERIADO FERIADO | Salada de FolhasSalada Arco Iris (beterraba/pepino/cenoura) | AcelgaRabanete  |
| **Prato proteico** | Carne de panela com calabresa | Frango xadrez | Estrogonofe bovino | FERIADO |  Bife de Panela | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Bolinho de feijão branco | Lentilha xadrez  | Estrogonofe de grãos | FERIADO | Hambúrguer de Abobrinha | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Polenta com queijo  | Macarrão alho e óleo | Batata palha | FERIADO  | Purê de Batata | Farofa colorida |
| **Arroz** | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | FERIADO | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | FERIADO | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | Laranja | Melancia | Banana | FERIADO | Frutas | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 1071,06 calorias | 1006,73 calorias | 1167,58 calorias | FERIADO | 809,75 calorias | 854,51 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 804,54 calorias | 1196,70 calorias | 1205,42 calorias | FERIADO | 708,19 calorias | 711,06 calorias |

**CARDÁPIO MAI****O**

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 10/06/2024**

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 COM CALABRESA: carne bovina, sal, alho, óleo, cebola, tomate e extrato de tomate

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, alho, cebola, farinha de aveia e leite vegetal

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho e queijo

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 11/06/2024**

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

FRANGO XADREZ: cubos de peito de frango, cebola, colorau, alho e sal, repolho verde, repolho roxo, tomate, cenoura, pimentão verde, molho shoyu e gengibre

LENTILHA XADREZ: lentilha, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola

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

ALFACE: alface

PEPINO: pepino

MELANCIA: melancia

**Quarta-Feira: 12/06/2024**

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

ESTROGONOFE BOVINO: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE GRÃOS: grãos, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: Couve

CENOURA RALADA: cenoura ralada

BANANA: banana

**Quinta-Feira: 13/06/2024 - FERIADO**

**Sexta-Feira: 14/06/2024**

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

BIFE DE PANELA: carne bovina, sal, alho, óleo, cebola e tomate

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, aveia, sal, alho, cebola, vinagre e cheiro verde

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

SALADA DE FOLHAS: alface, couve, repolho verde

SALADA ARCO IRIS: beterraba, pepino, cenoura

FRUTAS: frutas

**Sábado: 15/06/2024**

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

ACELGA: acelga

RABANETE: rabanete

LARANJA: laranja