



CARDÁPIO MAIO

Composição	2ª Feira (17/06/2024)	3ª Feira (18/06/2024)	4ª Feira (19/06/2024)	5ª Feira (20/06/2024)	6ª Feira (21/06/2024)	Sábado (22/06/2024)
Salada	Acelga Cenoura ralada	Couve Rabanete	Repolho roxo Cebote	Alface Pepino fatiado	Salada de folhas Beterraba ralada	Couve Cenoura ralada
Prato proteico	Cubos de frango ao molho vermelho	Suíno ao molho madeira	Bobó de galinha	Isca de carne acebolada	Frango assado	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja ao molho vermelho	Lentilha ao molho madeira	Bobó de grãos	Kibe de berinjela	Escondidinho de batata de proteína de soja	Feijoada vegana
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Purê de batata doce	Batata palha	Mandioca cozida	Cenoura sauté	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	Melancia	Banana	Mexerica	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1170,27 calorias	923,86 calorias	1146,71 calorias	861,75 calorias	954,07 calorias	861,37 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1127,03 calorias	873,85 calorias	1253,05 calorias	860,55 calorias	760,53 calorias	717,92 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 17/06/2024

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

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, colorau, cheiro verde e óleo

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 18/06/2024

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

LENTILHA AO MOLHO MADEIRA: lentilha, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, leite, sal e manteiga

COUVE: couve

RABANETE FATIADO: rabanete

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 19/06/2024

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

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

BOBÓ DE GRÃOS: grãos, alho, cebola, sal, mandioca e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

Quinta-Feira: 20/06/2024

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

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

KIBE DE BERINJELA: berinjela, farinha de kibe, hortelã, cebola, cebolinha, alho, sal, tomate, vinagre e azeite

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE: alface

PEPINO FATIADO: pepino

MEXERICA: mexerica

Sexta-Feira: 21/06/2024

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 ASSADO: coxa de frango, alho, sal, vinagre e açafrão

ESCONDIDINHO DE PROTEÍNA DE SOJA: flocos de batata, leite de soja, proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo

CENOURA SAUTE: cenoura, manteiga, sal e orégano

SALADA DE FOLHAS: alface, couve, repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba ralada

FRUTAS: frutas

Sábado: 22/06/2024

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

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja