



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