



CARDÁPIO JUNHO

Composição	2ª Feira (24/06/2024)	3ª Feira (25/06/2024)	4ª Feira (26/06/2024)	5ª Feira (27/06/2023)	6ª Feira (28/06/2024)	Sábado (29/06/2024)
Salada	Repolho Bicolor Pepino com hortelã	Alface Cenoura Ralada	Acelga Beterraba Ralada	Couve com laranja Rabanete fatiado	Mix de folhas Cebote	Repolho Roxo Pepino Fatiado
Prato proteico	Carne moída ao sugo	Cubos de frango de frango ao molho Branco	Estrogonofe bovino	Filé de Frango ao molho Mostarda	Lagarto ao molho Vermelho	Feijoada
Opção vegetariana	Mix de Grãos ao molho Sugo	Grão de Bico ao Molho branco	Estrogonofe de lentilha	Soja ao Molho Mostarda	Panqueca de PTS	Feijoada vegana
Guarnição	Polenta temperada	Macarrão alho e óleo	Batata palha	Seleta de Legumes (batata/cenoura e vagem)	Mandioca Cozida	Farofa de Couve
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	Maçã	Mamão	Frutas	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	790,03 calorias	1074,22 calorias	1138,61 calorias	727,44 calorias	869,23 calorias	858,26 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	763,80 calorias	1193,19 calorias	974,77 calorias	915,33 calorias	932,61 calorias	714,81 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 24/06/2024

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

MIX DE GRÃOS AO MOLHO SUGO: lentilha, grão de bico, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, cebola, colorau

POLENTA TEMPERADA: fubá, sal, alho e orégano

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 25/06/2024

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 BRANCO: cubos de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, leite, cebola e amido de milho

GRÃO DE BICO AO MOLHO BRANCO: grão de bico, leite de soja, cebola, alho e amido de milho

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, sal, alho, óleo e açafrão

ALFACE: alface

CENOURA: cenoura

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 26/06/2024

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

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

ESTROGONOFÉ DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 27/06/2024

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

FILÁ DE FRANGO AO MOLHO MOSTARDA: filé de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, leite, mostarda, cebola e amido de milho

SOJA AO MOLHO MOSTARDA: soja, sal, cebola, leite de soja, mostarda e amido de milho

SELETA DE LEGUMES: cenoura, batata, vagem, sal, manteiga e orégano

COUVE COM LARANJA: couve e laranja

RABANETE FATIADO: rabanete

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 28/06/2024

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

LAGARTO AO MOLHO VERMELHO: lagarto, sal, alho, óleo, cebola, tomate e extrato de tomate

PANQUECA DE PROTEÍNA DE SOJA: farinha de trigo, fermento em pó, sal, alho, proteína texturizada de soja, cebola, tomate

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

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

CEBOLETE: cebola, orégano e vinagre

FRUTAS: frutas

Sábado: 29/06/2024

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.

FAROFÁ DE COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, óleo, sal, alho, açafrão e cebola

REPOLHO ROXO: repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino fatiado

LARANJA: laranja