



## CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (05/08/2024)	3ª Feira (06/08/2024)	4ª Feira (07/08/2024)	5ª Feira (08/08/2024)	6ª Feira (09/08/2024)	Sábado (10/08/2024)
<b>Salada</b>	Acelga Beterraba Ralada	Couve Pepino fatiado	Repolho Roxo Cenoura Ralada	Alface Tomate	Salada de Folhas Beterraba Ralada	Repolho verde Rabanete Fatiado
<b>Prato proteico</b>	Isca de Carne na Chapa	Suíno ao molho Barbecue	Bobó de Galinha	Carne de panela com calabresa	Filé de Frango Grelhado	Feijoada
<b>Opção vegetariana</b>	Soja ao vinagrete	Lentilha ao molho Barbecue	Bobó de Grão de Bico	Proteína de Soja ao molho vermelho	Hambúrguer de abobrinha	Feijoada vegana
<b>Guarnição</b>	Purê de Batata	Farofa de Cebola	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Chuchu Temperado	Farofa colorida
<b>Arroz</b>	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco 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	Maçã	Banana	Melão	Melancia	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	824,14 calorias	1106,50 calorias	1132,36 calorias	1186,70 calorias	779,19 calorias	846,57 calorias
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	963,92 calorias	1117,33 calorias	1238,70 calorias	1028,73 calorias	701,03 calorias	703,12 calorias

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 05/08/2024**

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 NA CHAPA: isca de carne bovina, cebola, colorau, alho e sal.

SOJA AO VINAGRETE: soja, cebola, tomate, sal, óleo e alho

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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

### **Terça-Feira: 06/08/2024**

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, açúcar, catchup e amido de milho

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

FAROFA DE CEBOLA: Farinha De Mandioca, Farinha De Milho, Açafrão, Cebola, Sal E Manteiga

COUVE: couve

PEPINO FATIADO: pepino

MAÇÃ: maçã

### **Quarta-Feira: 07/08/2024**

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

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

BANANA: banana

### **Quinta-Feira: 08/08/2024**

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 em cubos, sal, alho, cebola, tomate e calabresa

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

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

### **Sexta-Feira: 09/08/2024**

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 GRELHADO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo e açafrão

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

CHUCHU TEMPERADO: chuchu, sal, óleo, cebola, orégano e cheiro verde

SALADA DE FOLHAS: acelga, couve e alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

### **Sábado: 10/08/2024**

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 DE COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, couve, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

REPOLHO VERDE: repolho verde

RABANETE FATIADO: rabanete

LARANJA: laranja