



CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (12/08/2024)	3ª Feira (13/08/2024)	4ª Feira (14/08/2024)	5ª Feira (15/08/2024)	6ª Feira (16/08/2024)	Sábado (17/08/2024)
Salada	Repolho bicolor Pepino com Hortelã	Couve Outono (Cenoura, maionese e uva passa)	Acelga com abacaxi Rabanete fatiado	Alface Beterraba Ralada	Mix de Folhas Cebotele	Couve Pepino Fatiado
Prato proteico	Carne moída com azeitona	Estrogonofe de frango	Goulash de Carne	Cubos de Frango ao molho Branco	Peixe frito	Carne bovina (lagarto) ao molho madeira
Opção vegetariana	Grão de Bico com azeitona	Estrogonofe de lentilha	Goulash de Ervilha Seca	Soja ao molho branco	Bolinho de feijão branco	Kibe de Berinjela
Guarnição	Polenta com queijo	Batata palha	Farofa de Couve	Macarrão alho e óleo	Pirão de legumes	Batata sautê
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	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Banana
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	863,78 calorias	1090,14 calorias	928,14 calorias	1178,74 calorias	899,22 calorias	899,08 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	980,66 calorias	963,11 calorias	849,25 calorias	1280,00 calorias	790,89 calorias	901,97 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 12/08/2024

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 MOÍDA COM AZEITONA: carne moída, azeitona, cebola, sal, colorau, óleo e alho

GRÃO DE BICO COM AZEITONA: grão de bico, azeitona, cebola, sal, colorau, óleo e alho

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho e queijo

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 13/08/2024

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

ESTROGONOFE DE FRANGO: peito de frango em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

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

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: couve

OUTONO: cenoura, maionese e uva passa

MAÇÃ: maçã

Quarta-Feira: 14/08/2024

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

GOULASH DE CARNE: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola, batata e cenoura

GOULASH DE ERVILHA SECA: ervilha seca, sal, alho, cebola, batata e cenoura

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

ACELGA COM ABACAXI: acelga e abacaxi

RABANETE FATIADO: rabanete

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 15/08/2024

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO: cubos de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, leite, cebola e amido de milho

SOJA AO MOLHO BRANCO: soja, leite de soja, cebola, alho e amido de milho

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

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

Sexta-Feira: 16/08/2024

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

PEIXE FRITO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, alho e vinagre

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, farinha de trigo, aveia, óleo e sal

PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, sal, cebola e cheiro verde

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

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MAMÃO: mamão

Sábado: 17/08/2024

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

LAGARTO AO MOLHO MADEIRA: lagarto bovino, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

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

BATATA SAUTÊ: batata, manteiga, sal e orégano

COUVE: couve

PEPINO FATIADO: pepino

BANANA: banana