



## CARDÁPIO AGOSTO

Composição	2ª Feira (19/08/2024)	3ª Feira (20/08/2024)	4ª Feira (21/08/2024)	5ª Feira (22/08/2024)	6ª Feira (23/08/2024)	Sábado (24/08/2024)
<b>Salada</b>	Acelga com cenoura Beterraba ralada	Repolho roxo Cebolote	Couve Rabanete fatiado	Alface Cenoura ralada	Salada de folhas Pepino fatiado	Repolho verde Beterraba ralada
<b>Prato proteico</b>	Bife ao molho	Suíno ao molho madeira	Bobó de galinha	Carne de panela	Filé de Peixe Frito	Frango assado
<b>Opção vegetariana</b>	Caponata de berinjela com lentilha	Grão de bico ao molho madeira	Bobó de soja	Proteína de soja colorida	Mix de grãos temperado	Panqueca de proteína de soja
<b>Guarnição</b>	Purê de Batata	Farofa Colorida	Batata palha	Mandioca Cozida	Pirão de legumes	Chuchu ao molho branco
<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	Melancia	Banana	Mamão	Maçã	Melão
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	877,35 calorias	1057,83 calorias	1132,47 calorias	961,26 calorias	912,49 calorias	856,10 calorias
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	702,71 calorias	1008,90 calorias	1292,84 calorias	819,15 calorias	740,81 calorias	715,65 calorias

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 19/08/2024

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

BIFE AO MOLHO: Carne Bovina, Sal, Alho, Óleo, Cebola E Tomate

CAPONATA DE BERIJNELA COM LENTILHA: berinjela, lentilha, pimentão, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo

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

ACELGA COM CENOURA: acelga e cenoura

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

### Terça-Feira: 20/08/2024

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

GRÃO DE BICO AO MOLHO MADEIRA: lentilha, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

FAROFA COLORIDA: Farinha De Mandioca, Farinha De Milho, Cenoura, Açafrão, Cebola, Couve, Sal E Manteiga

REPOLHO ROXO: repolho roxo

CEBOLETE: cebolete

MELANCIA: melancia

### Quarta-Feira: 21/08/2024

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 e colorau

BOBÓ DE SOJA: soja, alho, cebola, sal, mandioca, colorau e cheiro verde

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: couve

RABANETE FATIADO: rabanete

BANANA: banana

### Quinta-Feira: 22/08/2024

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: carne bovina em cubos, sal, alho, cebola e tomate

PROTEÍNA DE SOJA COLORIDA: proteína de soja, cenoura, milho, tomate, sal, cebola, cheiro verde e óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

MAMÃO: mamão

### Sexta-Feira: 23/08/2024

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 PEIXE FRITO: Filé De Peixe, Farinha De Trigo, Fubá, Sal, Alho E Vinagre

MIX DE GRÃOS TEMPERADO: lentilha, feijão branco, feijão fradinho, grão de bico, cebola, tomate, sal,

PIRÃO DE LEGUMES: Cenoura, Batata, Farinha De Mandioca, Alho, Sal, Cebola E Cheiro Verde

SALADA DE FOLHAS: couve, alface, repolho roxo e acelga

PEPINO FATIADO: pepino

MAÇÃ: maçã

### Sábado: 24/08/2024

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

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

PANQUECA DE PROTEINA DE SOJA: Farinha De Trigo, Fermento Em Pó, Sal, Alho, Proteína Texturizada De Soja, Cebola, Tomate

CHUCHU AO MOLHO BRANCO: Chuchu, manteiga, alho, cebola, amido de milho e sal.

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão