**CARDÁPIO AGOSTO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição** | ***2ª Feira (26/08/2024)*** | ***3ª Feira (27/08/2024)*** | ***4ª Feira (28/08/2024)*** | ***5ª Feira (29/08/2024)*** | ***6ª Feira (30/08/2024)*** | ***Sabádo (31/08/2024)*** |
| **Salada** | FERIADO | Repolho bicolorPepino fatiado | Acelga Cenoura ralada | AlfaceBeterraba ralada | Mix de folhasRabanete | CouveCebolete |
| **Prato proteico** | FERIADO | Cubos de frango ao molho vermelho | Estrogonofe bovino | Frango assado | Bife Acebolado | Filé de frango |
| **Opção vegetariana** | FERIADO | Proteína de soja ao molho vermelho | Estrogonofe de lentilha | Grão de bico ao vinagrete | Proteína de Soja com legumes | Mix de grãos Temperado |
| **Guarnição** | FERIADO | Macarrão ao açafrão  | Batata Palha | Cenoura sautê | Quibebe de mandioca | Berinjela refogada |
| **Arroz** | FERIADO | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | FERIADO | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | FERIADO | Laranja | Maçã | Mamão | Banana | Melancia |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | FERIADO | 1061,82 calorias | 1132,64 calorias | 847,81 calorias | 969,17 calorias | 734,95 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | FERIADO | 1018,58 calorias | 968,80 calorias | 869,71 calorias | 744,79 calorias | 708,26 calorias |

**INGREDIENTES**

**Terça-Feira: 27/08/2024**

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 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 AO AÇAFRÃO: macarrão, sal, óleo e açafrão

REPOLHO BICOLOR: repolho roxo e repolho verde

PEPINO FATIADO: pepino

LARANJA: laranja

**Quarta-Feira: 28/08/2024**

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 BOVINO: carne bovina 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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

MAÇÃ: maçã

**Quinta-Feira: 29/08/2024**

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

GRÃO DE BICO AO VINAGRETE: grão de bico, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura, manteiga, sal e orégano

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

MAMÃO: mamão

**Sexta-Feira: 30/08/2024**

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 ACEBOLADO: carne bovina, sal, alho, óleo e cebola

PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES: Proteína De Soja, Cenoura, Milho, Tomate, Sal, Cebola, Cheiro Verde E Óleo

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, cebola, alho, açafrão, tomate, óleo e sal

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

RABANETE: rabanete

BANANA: banana

**Sábado: 31/08/2024**

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

MIX DE GRÃOS TEMPERADO: Lentilha, Feijão Branco, Feijão Fradinho, Grão De Bico, Cebola, Tomate, Sal, Óleo E Alho

BERINJELA REFOGADA: berinjela, cebola, óleo, sal e orégano

COUVE: couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELANCIA: melancia