|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição** | ***2ª Feira (02/09/2024)*** | ***3ª Feira (03/09/2024)*** | ***4ª Feira (04/09/2024)*** | ***5ª Feira (05/09/2024)*** | ***6ª Feira (06/09/2024)*** | ***Sábado (07/09/2024)*** |
| **Salada** | Acelga  Beterraba Ralada | Couve  Cenoura Ralada | Repolho Roxo  Pepino fatiado | Alface  Tomate | Salada de Folhas  Cebolete | FERIADO |
| **Prato proteico** | Isca de Carne na Chapa | Suíno ao molho Barbecue | Bobó de Galinha | Carne de panela com calabresa | Filé de Frango Grelhado | FERIADO |
| **Opção vegetariana** | Kibe de proteína de soja | Lentilha ao molho Barbecue | Bobó de Grão de Bico | Escondidinho com feijão branco | Soja ao vinagrete | FERIADO |
| **Guarnição** | Purê de Batata | Farofa de Cebola | Batata palha | Chuchu Temperado | Creme de milho | FERIADO |
| **Arroz** | Arroz branco  Arroz integral | Arroz branco  Arroz integral | Arroz branco  Arroz integral | Arroz branco  Arroz integral | Arroz branco  Arroz integral | FERIADO |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | FERIADO |
| **Sobremesa** | Laranja | Maçã | Banana | Melão | Melancia | FERIADO |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** | | | | | | |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 824,14 calorias | 1113,53 calorias | 1131,70 calorias | 883,15 calorias | 776,98 calorias | FERIADO |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 858,24 calorias | 1124,36 calorias | 1238,04 calorias | 702,42 calorias | 905,56 calorias | FERIADO |

**CARDÁPIO SETEMBRO**

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 02/09/2024**

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.

KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, farinha de kibe, hortelã, cebola, cebolinha, alho, sal, tomate e azeite

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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 03/09/2024**

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 óleo

COUVE: couve

CENOURA RALADA: cenoura

MAÇÃ: maçã

**Quarta-Feira: 04/09/2024**

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

PEPINO FATIADO: pepino

BANANA: banana

**Quinta-Feira: 05/09/2024**

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

ESCONDIDINHO COM FEIJÃO BRANCO: batata inglesa, feijão branco, cebola, alho, sal e óleo

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

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

**Sexta-Feira: 06/09/2024**

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

SOJA AO VINAGRETE: soja, tomate, cebola, sal, orégano e vinagre

CREME DE MILHO: milho verde enlatado, leite, sal, manteiga, cebola e amido de milho

SALADA DE FOLHAS: acelga, couve e alface

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MELANCIA: melancia