|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição** | ***2ª Feira (16/09/2024)*** | ***3ª Feira (17/09/2024)*** | ***4ª Feira (18/09/2024)*** | ***5ª Feira (19/09/2024)*** | ***6ª Feira (20/09/2024)*** | ***Sábado (21/09/2024)*** |
| **Salada** | Acelga Cenoura ralada | Repolho verdeBeterraba ralada | Couve Rabanete | AlfacePepino fatiado | Salada de folhasCebolete | Repolho verdeBeterraba ralada |
| **Prato proteico** | Bife ao molho | Suíno ao molho madeira | Bobó de galinha | Carne de panela  | Filé de Peixe Frito | Feijoada |
| **Opção vegetariana** | Caponata de berinjela com lentilha | Grão de bico ao molho madeira | Bobó de soja | Hambúrguer de abobrinha | Mix de grãos temperado | Feijoada vegana |
| **Guarnição** | Purê de batata | Farofa de colorida | Batata palha | Mandioca cozida | Pirão de legumes  | Farofa couve |
| **Arroz** | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo |
| **Sobremesa** | Laranja | Melancia | Banana | Mamão | Maçã | Laranja |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 870,77 calorias | 1047,88 calorias | 1132,47 calorias | 954,23 calorias | 930,30 calorias | 889,13 calorias |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 700,05 calorias | 998,95 calorias | 1292,84 calorias | 762,16 calorias | 748,63 calorias | 745,68 calorias |

**CARDÁPIO SETEMBRO**

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 16/09/2024**

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

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

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

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 17/09/2024**

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 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 e sal

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

MELANCIA: melancia

**Quarta-Feira: 18/09/2024**

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 e colorau

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

BATATA PALHA: batata palha industrializada

COUVE: couve

RABANETE: rabanete

BANANA: banana

**Quinta-Feira: 19/09/2024**

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

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

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE: alface

PEPINO FATIADO: pepino

MAMÃO: mamão

**Sexta-Feira: 20/09/2024**

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 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, óleo, orégano, alho e cheiro verde

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

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

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MAÇÃ: maçã

**Sábado: 21/09/2024**

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

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

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja