



## CARDÁPIO SETEMBRO

Composição	2ª Feira (23/09/2024)	3ª Feira (24/09/2024)	4ª Feira (25/09/2024)	5ª Feira (26/09/2024)	6ª Feira (27/09/2024)	Sabádo (28/09/2024)
<b>Salada</b>	Repolho bicolor Cenoura ralada	Couve Beterraba ralada	Acelga Rabanete	Alface Pepino com hortelã	Mix de folhas Cebote	Couve Salada Arco Iris
<b>Prato proteico</b>	Carne moída ao molho vermelho	Cubos de frango ao molho branco	Estrogonofe bovino	Frango assado	Bife Acebolado	Carne de panela
	Proteína de soja ao molho vermelho	Tomate Recheado com feijão branco	Estrogonofe de lentilha	Quibe de berinjela	Grão de bico colorido	Mix de Grãos temperado
<b>Guarnição</b>	Polenta com queijo	Macarrão ao açafrão	Batata Palha	Cenoura sauté	Quibebe de mandioca	Farofa colorida
<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	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Laranja
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	932,09 calorias	1108,22 calorias	1126,08 calorias	837,77 calorias	1070,53 calorias	1007,09 calorias
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	933,18 calorias	1027,16 calorias	962,24 calorias	774,33 calorias	931,30 calorias	812,89 calorias

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 23/09/2024

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 MOÍDA AO MOLHO VERMELHO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, colorau, óleo e alho

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO VERMELHO: proteína de soja, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, colorau, cheiro verde e óleo

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho e queijo

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

### Terça-Feira: 24/09/2024

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

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

TOMATE RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO: tomate, feijão branco, cebola, alho, sal, óleo e cheiro verde

MACARRÃO AO AÇAFRÃO: macarrão, sal, óleo e açafrão

COUVE: couve

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão

### Quarta-Feira: 25/09/2024

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

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

RABANETE: rabanete

MAÇÃ: maçã

### Quinta-Feira: 26/09/2024

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

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

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

CENOURA SAUTÊ: cenoura, manteiga, sal e orégano

ALFACE: alface

PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã

MAMÃO: mamão

### Sexta-Feira: 27/09/2024

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

GRÃO DE BICO COLORIDO: grão de bico, cenoura, milho, tomate, sal, cebola, cheiro verde e óleo

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

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

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

BANANA: banana

### Sábado: 28/09/2024

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, Tomate

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

FAROFA DE COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, cenoura, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

COUVE: couve

SALADA ARCO IRIS: cenoura, beterraba e rabanete

LARANJA: laranja