



CARDÁPIO OUTUBRO

Composição	2ª Feira (30/09/2024)	3ª Feira (01/10/2024)	4ª Feira (02/10/2024)	5ª Feira (03/10/2024)	6ª Feira (04/10/2024)	Sabádo (05/10/2024)
Salada	Acelga Beterraba ralada	Alface Cenoura ralada	Repolho roxo Cebote	Couve Rabanete	Salada de folhas Pepino fatiado	Repolho verde Beterraba ralada
Prato proteico	Cubos de frango ao molho mostarda	Suíno ao molho shoyu	Bobó de galinha	Bife acebolado	Filé de peixe frito	Feijoada
Opção vegetariana	Soja ao molho mostarda	Lentilha ao molho shoyu	Bobó de grão de bico	Escondidinho com feijão branco	Mix de grãos temperado	Feijoada vegana
Guarnição	Macarrão alho e óleo com cheiro verde	Mandioca cozida	Batata palha	Chuchu temperado	Pirão de legumes	Farofa colorida
Arroz	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
Acompanhamento	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	Melão	Maçã	Melancia	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1126,31 Kcal	994,89 Kcal	1107,85 Kcal	956,53 Kcal	891,15 Kcal	895,19 Kcal
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1285,19 Kcal	944,96 Kcal	1214,19 Kcal	701,92 Kcal	709,48 Kcal	751,74 Kcal

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 30/09/2024

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 MOSTARDA: peito de frango em cubos, sal, alho, óleo, açafrão, leite, mostarda cebola e amido de milho

SOJA AO MOLHO MOSTARDA: soja, sal, cebola, leite de soja, mostarda e amido de milho

MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CHEIRO VERDE: macarrão, sal, óleo, alho, açafrão e cheiro verde

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 01/10/2024

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 SHOYU: paleta suína, sal, alho, cebola e molho de soja

LENTILHA AO MOLHO SHOYU: lentilha, sal, alho, cebola e molho de soja

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

MELÃO: melão

Quarta-Feira: 02/10/2024

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

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 03/10/2024

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

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

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

COUVE: couve

RABANETE: rabanete

MELANCIA: melancia

Sexta-Feira: 04/10/2024

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: acelga, couve e alface

PEPINO: pepino

BANANA: banana

Sábado: 05/10/2024

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

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja