**CARDÁPIO NOVEMBRO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição** | ***2ª Feira (11/11/2024)*** | ***3ª Feira (12/11/2024)*** | ***4ª Feira (13/11/2024)*** | ***5ª Feira (14/11/2024)*** | ***6ª Feira (15/11/2024)*** | ***Sabádo (16/11/2024)*** |
| **Salada** | Repolho bicolorCenoura ralada  | Alface  Tomate  | Couve Pepino fatiado | Mix de FolhasBeterraba Ralada | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Prato proteico** | Isca de Frango ao molho vermelho | Carne de Panela com calabresa | Bobó de Galinha | Bife  | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Opção vegetariana** | Kibe de proteína de Soja | Ervilha Seca Colorida | Bobó de grão de bico | Soja ao Vinagrete | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Guarnição** | Macarrão alho e óleo  | Polenta | Batata palha | Abobrinha Refogada | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Arroz** | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | Arroz brancoArroz integral | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Acompanhamento** | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | Feijão de caldo | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Sobremesa** | Laranja | Mamão | Banana | Melão | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO** |
| **Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa** | 1114,22 calorias | 995,22 calorias | 1132,00 calorias | 914,31 calorias | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |
| **Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa** | 1113,72 calorias | 771,89 calorias | 1238,34 calorias | 846,71 calorias | NÃO LETIVO | NÃO LETIVO |

**INGREDIENTES**

**Segunda-Feira: 11/11/2024**

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 FRANGO AO MOLHO VERMELHO: isca de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, leite, cebola e amido de milho

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

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, sal, óleo e açafrão

REPOLHO BICOLOR: repolho verde e repolho roxo

CENOURA RALADA: cenoura

LARANJA: laranja

**Terça-Feira: 12/11/2024**

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

ERVILHA SECA COLORIDA: ervilha seca, cenoura, tomate, cebola, sal e óleo

POLENTA: fubá, sal, alho

ALFACE: alface

TOMATE: tomate

MAMÃO: mamão

**Quarta-Feira: 13/11/2024**

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

COUVE: couve

PEPINO: pepino

BANANA: banana

**Quinta-Feira: 14/11/2024**

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: carne bovina, sal, alho e óleo

SOJA AO VINAGRETE: soja, cebola, tomate, sal, óleo e alho

ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, sal, óleo, cebola e orégano

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

BETERRABA RALADA: beterraba

MELÃO: melão