



## CARDÁPIO NOVEMBRO

Composição	2ª Feira (18/11/2024)	3ª Feira (19/11/2024)	4ª Feira (20/11/2024)	5ª Feira (21/11/2024)	6ª Feira (22/11/2024)	Sabádo (23/11/2024)
<b>Salada</b>	Repolho verde Beterraba Ralada	Couve Rabanete	NÃO LETIVO	Alface Pepino fatiado	Salada de folhas Cebotele	Couve Salada Arco íris
<b>Prato proteico</b>	Carne moída com azeitona	Suíno ao molho madeira	NÃO LETIVO	Frango xadrez	Filé de peixe frito	Bife Acebolado
<b>Opção vegetariana</b>	Proteína de soja com azeitona	Grão de bico ao molho madeira	NÃO LETIVO	Soja Xadrez	Kibe de Berinjela	Ervilha seca com tomate
<b>Guarnição</b>	Polenta Temperada	Farofa de cebola	NÃO LETIVO	Macarrão ao alho e óleo	Pirão de legumes	Purê de Batata
<b>Arroz</b>	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	NÃO LETIVO	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco Arroz integral
<b>Acompanhamento</b>	Feijão de caldo	Feijão de caldo	NÃO LETIVO	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Melão	NÃO LETIVO	Melancia	Banana	Mamão
<b>VALOR CALÓRICO DA REFEIÇÃO</b>						
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	836,47 calorias	993,49 calorias	NÃO LETIVO	931,77 calorias	928,94 calorias	949,63 calorias
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	825,58 calorias	944,56 calorias	NÃO LETIVO	1189,57 calorias	747,27 calorias	703,02 calorias

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 18/11/2024**

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 MOÍDA COM AZEITONA: carne moída, extrato de tomate, tomate, azeitona, cebola, sal, óleo e alho

PROTEÍNA DE SOJA COM AZEITONA: proteína de soja, extrato de tomate, tomate, azeitona, cebola, sal, óleo e alho

POLENTA TEMPERADA: fubá, sal, alho e orégano

REPOLHO VERDE: repolho verde

BETERRABA RALADA: beterraba

LARANJA: laranja

### **Terça-Feira: 19/11/2024**

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

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 DE CEBOLA: farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, açafrão e sal

COUVE: couve

RABANETE: rabanete

MELÃO: melão

### **Quinta-Feira: 21/11/2024**

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

FRANGO XADREZ: cubos de peito de frango, cebola, colorau, alho e sal, repolho verde, repolho roxo, tomate, cenoura, pimentão verde, molho shoyu e gengibre

SOJA XADREZ: soja, cenoura, repolho branco, repolho roxo, pimentão, gengibre, molho de soja, amido de milho, sal, óleo, cebola

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

ALFACE: alface

PEPINO: pepino

MELANCIA: melancia

### **Sexta-Feira: 22/11/2024**

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

FILÉ DE PEIXE FRITO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, alho e vinagre

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

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

BANANA: banana

### **Sábado: 23/11/2024**

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

ERVILHA SECA COM TOMATE: ervilha seca, cebola, tomate, sal, óleo e alho

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

COUVE: couve

SALADA ARCO ÍRIS: beterraba, pepino, rabanete e cenoura ralados

MAMÃO: mamão