

CARDÁPIO SEMANAL 05/12/2022 – 09/12/2022

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 05/12	TERÇA 06/12	QUARTA 07/12	QUINTA 08/12	SEXTA 09/12
Fruta	Mamão	Maçã	Melancia	Banana	Salada de frutas
Pão	Pão Hot Dog*	Pão francês	Pão Hot Dog*	Pão Francês	Pão Hot Dog*
Biscoito	Biscoito doce/salgado	Bolo cremoso de coco*	Mingau de aveia, maçã e banana*	Bolo mesclado*	Biscoito doce/salgado
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Batata doce	Cuscuz	Macaxeira	Farofa de cuscuz
Proteína	Ovos mexidos e temperados Frango assado ao molho mostarda	Queijo* Isca de carne salteada com pimentão e cebola	Ovos mexidos Frango cozido com legumes	Omelete de queijo e milho* Cubos de carne ao molho barbecue	Ovos mexidos ao molho rosê Torta salgada de carne moída*
Vegetariano	Soja refogada com legumes	Homus de abóbora	Lentilha com cenoura e ervas	Panqueca com pasta de amendoim	Pizza de abobrinha*
Bebidas	Café Leite* Suco de goiaba	Café Leite* Suco de manga	Café Leite* Suco de maracujá	Café Leite* Suco de abacaxi	Café Leite* Suco de caju
ALMOÇO	SEGUNDA 05/12	TERÇA 06/12	QUARTA 07/12	QUINTA 08/12	SEXTA 09/12
Salada crua	Alface, beterraba e tomate	Acelga, cenoura, pimentão e milho	Repolho roxo, alface e abacaxi	Mix de repolhos, cenoura e uvas passas	Pepino, tomate e manga
Salada cozida	Cenoura e vagem	Abobrinha e beterraba cozida	Chuchu e vagem assado	Abóbora e batata inglesa	Repolho refogado com cenoura
Molho	Agridoce	Laranja	Ervas	Manga	Limão
Prato principal	Coxa e sobrecoxa assada Costela bovina cozida com batata	Suíno ao molho de mostarda Assado de panela	Torta de frango* Fígado à lisboeta	Frango guisado Panqueca de carne	Peixe empanado Escondidinho de carne moída*
Vegetariano	Torta madalena de soja*	Bolinho de lentilha	Yakissoba vegetariano	Abobrinha recheada com soja	Pizza vegetariana*
Guarnição	Pirão	Farofa de soja	Cenoura sauté	Purê de batata*	Macarrão espaguete ao sugo
Acompanhamentos	Arroz branco c/ uva passas Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral colorido Feijão preto	Arroz à grega Arroz integral Feijão de corda	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão tropeiro	Arroz branco temperado Arroz integral Feijão preto
Sobremesa	Melão	Creme de chocolate	Laranja	Gelatina	Melancia
Suco	Suco de Manga	Suco de Goiaba	Suco de Caju	Suco de Maracujá	Suco de Abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 05/12	TERÇA 06/12	QUARTA 07/12	QUINTA 08/12	SEXTA 09/12
Salada crua/cozida		Acelga, beterraba e tomate	Repolho e cenoura refogados	Alface, cenoura, repolho e melão	Abobrinha e cenoura
Molho		Agridoce	Tártaro	Limão	Manga
Prato principal		Cubos bovinos ao molho shoyu	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho de mostarda*	Carne moída à bolonhesa	Carne de panela
Vegetariano		Guisado de grão de bico	Panqueca de lentilha*	Soja à primavera	Pimentão recheado com soja
Tubérculo ou cuscuz		Cuscuz	Batata doce	Cuscuz acebolado	Macaxeira
Acompanhamentos/ Guarnição		Arroz c/ abobrinha	Macarrão ao alho e óleo	Arroz c/ cenoura	Macarrão ao molho vermelho
Sopa		Sopa de frango Sopa de abóbora	Mugunzá*	Sopa de batata cremosa	Caldo de ovos
Pão/torrada		Pão	Torrada	Pão	Torrada
Bebidas		Suco de abacaxi Café Leite*	Suco de maracujá Café Leite*	Suco de manga Café Leite*	Suco de goiaba Café Leite*

*Contém lactose

O cardápio está sujeito a alterações