

**CARDÁPIO SEMANAL 07 a 11/11/2022**

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>SEGUNDA 07/11</b>	<b>TERÇA 08/11</b>	<b>QUARTA 09/11</b>	<b>QUINTA 10/11</b>	<b>SEXTA 11/11</b>
Fruta	Maçã	Laranja	Banana	Melão	Melancia
Pão	Pão Hot Dog*	Pão francês	Pão Hot Dog*	Pão francês	Pão Hot Dog *
Biscoito	Biscoito doce/salgado	Bolo de limão com calda*	Biscoito doce/salgado	Bolo de trigo com calda de chocolate*	Mungunzá
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz temperado	Batata doce	Cuscuz
Proteína	Ovos mexidos Carne moída refogada	Queijo* Cubos de carne acebolada	Omelete de tomate e queijo* Frango cozido	Queijo* Cubos de carne ao molho vermelho	Ovos mexidos Frango assado
Vegetariano	Soja refogada	Pasta de amendoim	Hambúrguer de grão de bico	Soja cozida com cenoura e milho	Creme de lentilha*
Bebidas	Café Leite* Suco de abacaxi	Café Leite* Suco de goiaba	Café Leite* Suco de manga	Café Leite* Suco de cajú	Café Leite* Suco de maracujá
<b>ALMOÇO</b>	<b>SEGUNDA 07/11</b>	<b>TERÇA 08/11</b>	<b>QUARTA 09/11</b>	<b>QUINTA 10/11</b>	<b>SEXTA 11/11</b>
Salada crua	Alface, repolho roxo e manga	Acelga, beterraba e milho	Repolho, cenoura e melão	Alface, tomate e maçã	Repolho, pepino e uvas passas
Salada cozida	Batata inglesa e abóbora	Abobrinha e batata doce	Vagem e repolho roxo refogados	Chuchu e abóbora	Beterraba e cenoura
Molho	Italiano*	Laranja	Agridoce	Manga	Limão
Prato principal	Frango ao molho de laranja Costela cozida com batata e cenoura	Stroganoff de frango Assado de panela	Coxa e sobrecoxa assada Cubos de carne ao molho de yakissoba	Suíno ao molho barbacue Torta madalena de carne moída*	Peixe assado Isca de carne assado ao molho de alho
Vegetariano	Sufê de legumes	Bolinho falafel com grão de bico	Abobrinha recheada com soja	Muffin de legumes com lentilha	Pizza vegetariana*
Guarnição	Pirão de costela	Purê de batatas	Cuscuz temperado	Macarrão espaguete ao molho de ervas	Farofa úmida crocante
Acompanhamentos	Arroz branco Arroz integral com milho Feijão preto	Arroz branco com cenoura Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral temperado Feijão preto	Arroz branco com ervilha Arroz integral Feijão de corda	Arroz branco Arroz integral com vagem Feijão carioca
Sobremesa	Banana	Gelatina	Melancia	Torta dos sonhos	Laranja
Suco	Suco de Manga	Suco de Caju	Suco de Maracujá	Suco de Goiaba	Suco de Cajá
<b>JANTAR</b>	<b>SEGUNDA 07/11</b>	<b>TERÇA 08/11</b>	<b>QUARTA 09/11</b>	<b>QUINTA 10/11</b>	<b>SEXTA 11/11</b>
Salada crua/cozida	Alface, repolho e manga	Cenoura e vagem	Acelga, pimentão e tomate	Repolho, acelga e melão	Batata doce a abóbora
Molho	Manga	Ervas	Tártaro*	Italiano*	Agridoce
Prato principal	Frango xadrez	Cubos bovinos ao molho	Panqueca de carne moída*	Coxa e sobrecoxa assada c/ maionese*	Frango ao molho vermelho
Vegetariano	Soja à bolonhesa	Omelete de legumes	Cozido de grão de bico	Abobrinha recheada c/ soja	Empadão de lentilha*
Tubérculo ou cuscuz	Cuscuz	Cuscuz com tomate e cebolinha	Batata doce	Cuscuz temperado	Macaxeira
Acompanhamentos/ Guarnição	Arroz branco	Macarrão ao molho vermelho	Arroz c/ cenoura	Macarrão ao alho e óleo	Arroz c/ ervilha
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão	Mungunzá*	Sopa de abóbora cremosa	Sopa de batata e abobrinha
Pão/torrada	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Pão
Bebidas	Suco de caju Café Leite*	Suco de abacaxi Café Leite*	Suco de cajá Café Leite*	Suco de maracujá Café Leite*	Suco de manga Café Leite*

\* Contém lactose

O cardápio está sujeito a alterações