

CARDÁPIO SEMANAL 03 a 07/10/2022

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 03/10	TERÇA 04/10	QUARTA 05/10	QUINTA 06/10	SEXTA 07/10
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 trigo*	Biscoito doce/salgado	Bolo de maçã, aveia e canela*	Mungunzá*
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz	Batata doce	Cuscuz temperado
Proteína	Ovo mexido Carne moída cozida	Queijo* Frango cozido com legumes	Omelete de cenoura Carne desfiada acebolada	Queijo* Frango com cebola caramelizada	Molho hot dog Cubos de carne ao molho ferrugem
Vegetariano	Soja refogada	Panqueca doce com pasta de amendoim	Grão de bico ao molho vermelho	Almôndega de soja	Pizza de abobrinha
Bebidas	Café Leite* Suco de Cajá	Café Leite* Suco de Goiaba	Café Leite* Suco de manga	Café Leite* Suco de cajú	Café Leite* Suco de maracujá
ALMOÇO	SEGUNDA 03/10	TERÇA 04/10	QUARTA 05/10	QUINTA 06/10	SEXTA 07/10
Salada crua	Alface, repolho roxo e manga	Acelga, beterraba e milho	Repolho, cenoura e melão	Alface, tomate e maçã	Vinagrete
Salada cozida	Batata inglesa e abóbora	Abobrinha e batata doce	Beterraba e cenoura	Chuchu e abóbora	Vagem e repolho roxo refogados
Molho	Abacaxi	Laranja	Agridoce	Manga	Limão
Prato principal	Creme de frango* Costela assada com batata e cenoura	Stroganoff de frango* Fígado assado	Coxa e sobrecoxa assada Isca de carne ao molho de yakissoba	Peixe assado Torta madalena de carne moída*	Feijoadada Isca de frango assado ao molho de alho*
Vegetariano	Macarronada de soja com ovos cozidos	Grão de bico guisado com legumes	Nhoque de lentilha ao molho de coco	Moqueca de legumes e ovos cozidos	Hambúrguer de soja
Guarnição	Pirão de costela	Batata inglesa temperada	Macarronada de milho verde	Purê de batata doce*	Farofa úmida crocante
Acompanhamentos	Arroz branco Arroz integral com milho Feijão tropeiro	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 passas Feijão carioca
Sobremesa	Banana	Mousse de limão*	Melancia	Doce de mamão	Laranja
Suco	Manga	Caju	Maracujá	Goiaba	Cajá
JANTAR	SEGUNDA 03/10	TERÇA 04/10	QUARTA 05/10	QUINTA 06/10	SEXTA 07/10
Salada crua/cozida	Cenoura e pepino ralados	Chuchu e abóbora cozida	Alface, tomate e maçã	Beterraba e batata cozidas	Acelga, repolho roxo e uva passas
Molho	Limão	Agridoce	Laranja	Ervas	Manga
Prato principal	Lasanha de frango	Jardineira de Carne moída	Frango em cubos ao molho rosê *	Cubos bovinos acebolado	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho shoyu
Vegetariano	Torta madalena de soja *	Rolinho primavera com legumes e lentilha	Estrogonofe de grão de bico	Carne de soja a bolonhesa	Omelete
Tubérculo ou cuscuz	Batata doce	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz temperado	Batatas assadas no forno
Acompanhamentos / Guarnição	Arroz branco	Macarrão alho e óleo	Arroz com milho e ervilha	Macarrão ao molho vermelho	Arroz com cenoura
Sopa	Caldo de Macaxeira	Sopa de Feijão com Legumes	Sopa de lentilha	Mungunzá *	Sopa de abóbora com Legumes
Pão/torrada	Torrada	Pão	Torrada	Torrada	Pão
Bebidas	Suco de Cajá Café Leite *	Suco Goiaba Café Leite *	Suco Manga Café Leite *	Suco Maracujá Café Leite *	Suco Caju Café Leite*

* Contém lactose

O cardápio está sujeito a alterações