

CARDÁPIO SEMANAL 17/10/2022 – 21/10/2022

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 17/10	TERÇA 18/10	QUARTA 19/10	QUINTA 20/10	SEXTA 21/10
Fruta	Maçã	Melão	Laranja	Banana	Melancia
Pão	Pão Hotdog*	Pão francês	Pão Hotdog*	Pão francês	Pão Hot dog*
Biscoito	Biscoito doce/salgado	Bolo de chocolate*	Biscoito doce/salgado	Bolo de limão*	Biscoito doce/salgado
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Batata doce	Cuscuz temperado	Macaxeira	Cuscuz
Proteína	Ovo mexido Frango Cozido	Queijo* Carne moída ao molho vermelho	Omelete de queijo* Frango cozido com legumes	Queijo* Cubos de carne com molho de cebola agridoce	Ovo mexido Frango assado
Vegetariano	Lentilha refogada com legumes	Pasta de amendoim	Soja tropical	Grão de bico com legumes	Soja petrolinense
Bebidas	Café Leite* Suco de abacaxi	Café Leite* Suco de caju	Café Leite* Suco de goiaba	Café Leite* Suco de cajá	Café Leite* Suco de manga
ALMOÇO	SEGUNDA 17/10	TERÇA 18/10	QUARTA 19/10	QUINTA 20/10	SEXTA 21/10
Salada crua	Alface, tomate e pepino	Repolho, beterraba, manga e uvas passas	Vinagrete	Alface, repolho e pepino	Acelga, cenoura e abacaxi
Salada cozida	Chuchu e vagem refogados com ervas	Abobrinha e cenoura	Refogado de repolhos e cenoura	Batata doce e beterraba	Batata inglesa e abóbora
Molho	Abacaxi	Ervas	Limão	Manga	Alho*
Prato principal	Coxa e sobrecoxa assada Torta madalena de carne moída*	Fricassê de frango* Bife bovino acebolado	Feijoada Frango assado ao molho de alho	Frango ao molho Fígado acebolado	Torta de peixe* Picadinho cozido com legumes
Vegetariano	Croquete de soja	Omelete de queijo*	Salteado de soja com legumes	Bobó de grão de bico	Ovo frito ao molho rose
Guarnição	Macarrão espaguete ao pesto	Purê misto*	Farofa de soja	Macarrão ao alho e óleo	Pirão
Acompanhamentos	Arroz branco Arroz integral c/vagem Feijão preto	Arroz branco c/ervilha Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral c/cenoura Feijão fradinho	Arroz branco c/passas Arroz integral Feijão de corda	Arroz branco Arroz integral c/milho Feijão preto
Sobremesa	Melancia	Doce de abóbora com coco	Laranja	Gelatina	Banana
Suco	Manga	Goiaba	Caju	Goiaba	Cajá
JANTAR	SEGUNDA 17/10	TERÇA 18/10	QUARTA 19/10	QUINTA 20/10	SEXTA 21/10
Salada crua/cozida	Acelga, tomate e cebola	Beterraba e batata inglesa	Repolho, alface e melão	Abóbora e batata doce	Cenoura e vagem
Molho	Tártaro	Alho	Manga	Agridoce	Limão
Prato principal	Bife bovino acebolado	Kibe de carne moída	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho	Cubos bovinos ao molho shoyu	Lasanha de frango*
Vegetariano	Soja à bolonhesa	Abobrinha recheada c/ soja	Empadão de grão de bico	Cozido vegetariano com lentilha	Ovos mexidos temperado
Tubérculo ou cuscuz	Cuscuz temperado	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz com cebolinha	Batata doce
Acompanhamentos/ Guarnição	Arroz branco	Arroz c/ ervilha	Macarrão ao molho vermelho	Arroz c/ passas	Macarrão ao alho e óleo
Sopa	Sopa de abóbora cremosa	Sopa de feijão	Canja de frango	Sopa de legumes	Mungunzá
Pão/torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Torrada
Bebidas	Suco de caju Café Leite*	Suco de abacaxi Café Leite*	Suco de manga Café Leite*	Suco de goiaba Café Leite*	Suco de maracujá Café Leite*