

**CARDÁPIO SEMANAL 12/09/2022 a 16/09/2022**

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>SEGUNDA 12/09</b>	<b>TERÇA 13/09</b>	<b>QUARTA 14/09</b>	<b>QUINTA 15/09</b>	<b>SEXTA 16/09</b>
Fruta	Maçã	Laranja	Banana	Melancia	Melão
Pão	Pão Hotdog*	Pão francês	Pão hotdog*	Pão francês	Pão Hotdog*
Biscoito	Biscoito doce/salgado	Bolo de banana*	Biscoito doce/salgado	Bolo de macaxeira*	Biscoito doce/salgado
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz temperado	Batata doce	Cuscuz
Proteína	Omelete de tomate Molho hotdog	Ovo mexido Isclas de frango c/ cebola caramelizada	Queijo Coxa e sobrecoxa ao molho	Ovo temperado Hambúrguer de carne moída	Omelete Frango ao molho
Vegetariano	Soja ao molho vermelho	Homus de cenoura	Pasta de amendoim	Hambúrguer de lentilha	Almôndegas de soja
Bebidas	Café Leite* Suco de goiaba	Café Leite* Suco de abacaxi	Café Leite* Suco de manga	Café Leite* Suco de caju	Café Leite* Suco de Goiaba
<b>ALMOÇO</b>	<b>SEGUNDA 12/09</b>	<b>TERÇA 13/09</b>	<b>QUARTA 14/09</b>	<b>QUINTA 15/09</b>	<b>SEXTA 16/09</b>
Salada crua	Alface, beterraba e tomate	Acelga, cenoura e pimentão e milho	Repolho roxo, alface e abacaxi	Mix de repolhos e cenoura e uvas passas	Pepino, tomate e manga
Salada cozida	Cenoura e vagem	Abobrinha e beterraba cozida	Batata inglesa e chuchu assado	Abóbora e vagem	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	Lasanha de frango Isca de carne acebolada	Frango guisado Fígado à lisboeta	Peixe empanado Escondidinho de carne moída*
Vegetariano	Torta madalena de soja*	Farofa de lentilha	Yakissoba vegetariano	Abobrinha recheada com soja	Ovo frito ao molho rosê*
Guarnição	Cuscuz temperado	Farofa de soja	Cenoura sauté	Purê de batatas	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	Banana	Mousse de limão	Melancia	Doce de banana	Laranja
Suco	Manga	Caju	Abacaxi	Goiaba	Cajá
<b>JANTAR</b>	<b>SEGUNDA 12/09</b>	<b>TERÇA 13/09</b>	<b>QUARTA 14/09</b>	<b>QUINTA 15/09</b>	<b>SEXTA 16/09</b>
Salada crua/cozida	Abobrinha e cenoura	Repolho, pepino e tomate	Batata doce e abóbora	Acelga, cebola e beterraba	Cenoura e vagem
Molho	Laranja	Alho	Manga	Limão	Ervas
Prato principal	Lasanha de carne moída	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho de laranja	Cubos bovinos ao molho vermelho	Isca de frango ao molho shoyu	Bife bovino ao molho de alho
Vegetariano	Salada de lentilha	Tomate recheado c/ soja	Guisado de grão de bico	Soja tropical	Omelete temperado
Tubérculo ou cuscuz	Batata doce	Cuscuz temperado	Cuscuz acebolado	Macaxeira	Cuscuz
Acompanhamentos/ Guarnição	Arroz c/ cenoura	Macarrão ao molho vermelho	Arroz temperado	Macarrão ao alho e óleo	Arroz branco
Sopa	Sopa cremosa de batata	Mungunzá	Sopa de feijão	Sopa de abóbora	Sopa de legumes
Pão/torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
Bebidas	Suco de abacaxi Café Leite	Suco de manga Café Leite	Suco de cajá Café Leite	Suco de caju Café Leite	Suco de goiaba Café Leite

\* Contém lactose

O cardápio está sujeito a alterações