

CARDÁPIO SEMANAL 26/09 a 30/09/2022

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 26/09	TERÇA 27/09	QUARTA 28/09	QUINTA 29/09	SEXTA 30/09
Fruta	Melancia	Banana	Maçã	Melão	Laranja
Pão	Pão Hotdog*	Pão francês	Pão Hotdog*	Pão francês	Pão Hotdog*
Biscoito	Biscoito doce/salgado	Bolo de aveia c/ banana*	Biscoito doce/salgado	Bolo de laranja*	Biscoito doce/salgado
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz temperado	Batata doce	Cuscuz
Proteína	Queijo* Cubos de frango cozido c/ legumes	Ovo mexido Isclas bovinas ao molho	Queijo* Coxa e sobrecoxa cozido	Omelete temperada Bolo de carne moída	Ovo mexido Frango ao molho de laranja
Vegetariano	Guisado de soja	Pasta de amendoim	Cozido de lentilha	Humos de beterraba	Soja ao molho vermelho
Bebidas	Café Leite* Suco de manga	Café Leite* Suco de abacaxi	Café Leite* Suco de acerola	Café Leite* Suco de caju	Café Leite* Suco de goiaba
ALMOÇO	SEGUNDA 26/09	TERÇA 27/09	QUARTA 28/09	QUINTA 29/09	SEXTA 30/09
Salada crua	Repolho roxo, cenoura e milho	Alface, beterraba e manga	Acelga, tomate e pimentão	Alface, pepino e abacaxi	Mix de repolho, tomate e uvas passas
Salada cozida	Batata inglesa e vagem	Cenoura e chuchu	Abobrinha e cenoura refogados	Abóbora e batata doce	Vagem e beterraba
Molho	Francês	Pesto	Italiano*	Mostarda*	Laranja
Prato principal	Suíno ao molho agri-doce com abacaxi Bife bovino acebolado	Coxa e sobrecoxa assada Fígado acebolado	Frango à chinesa Carne ao molho	Fricassê de frango* Costela assada ao molho barbacue	Moqueca de peixe Rocambolado de carne moída
Vegetariano	Abobrinha à parmegiana*	Sufilé de legumes com soja	Muffin de vegetais com lentilha*	Guisado de soja com legumes	Lasanha de acelga com grão de bico*
Guarnição	Farofa colorida	Cuscuz temperado	Purê de batatas*	Macarrão ao alho e óleo	Pirão de peixe
Acompanhamentos	Arroz branco Arroz integral com ervilha Feijão de corda	Arroz branco temperado Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral com milho Feijão preto	Arroz branco com uvas passas Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral com cenoura Feijão tropeiro
Sobremesa	Melão	Gelatina	Laranja	Mousse de chocolate*	Melancia
Suco	Caju	Manga	Abacaxi	Goiaba	Cajá
JANTAR	SEGUNDA 26/09	TERÇA 27/09	QUARTA 28/09	QUINTA 29/09	SEXTA 30/09
Salada crua/cozida	Batata doce e abóbora	Alface, tomate e cenoura	Vagem e repolho refogados	Acelga, cenoura, pimentão e melão	Abobrinha e batata doce
Molho	Ervas	Tártaro	Alho	Manga	Limão
Prato principal	Almôndegas ao molho vermelho	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho branco*	Iscla bovina ao molho shoyu	Frango au gratin*	Bife bovino à milanesa
Vegetariano	Empadão de lentilha*	Soja à primavera	Lasanha de cenoura*	Croquete de soja*	Escondidinho de soja*
Tubérculo ou cuscuz	Cuscuz	Batata doce	Cuscuz temperado	Cuscuz acebolado	Macaxeira
Acompanhamentos/ Guarnição	Arroz c/ vagem	Macarrão ao alho e óleo	Arroz colorido	Arroz c/ abobrinha	Macarrão ao molho vermelho
Sopa	Arroz doce	Sopa de legumes	Sopa de batata c/ abóbora	Sopa de feijão	Sopa de abobrinha e vagem
Pão/torrada	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
Bebidas	Suco de manga Café Leite*	Suco de goiaba Café Leite*	Suco de caju Café Leite*	Suco de cajá Café Leite*	Suco de abacaxi Café Leite*

* Contém lactose

O cardápio está sujeito a alterações