

## CARDÁPIO 21/08/2023 A 25/08/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 21/08	TERÇA 22/08	QUARTA 23/08	QUINTA 24/08	SEXTA 25/08
FRUTA	Maçã	Banana	Mamão	Melão	Laranja
PRATO PROTEICO	Creme de frango*	Carne de sol desfiada e cebolada	Omelete de queijo e milho*	Carne moída ao sugo	Bife de frango na chapa
PRATO VEGETARIANO	Torta de abóbora e grão-de-bico***	Soja refogada com tomate e milho	Bolinho de lentilha***	panqueca de soja***	Homus de cenoura
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz amanteigado*	Cuscuz com carne moída	Batata doce amanteigada*	Cuscuz com verduras	Cuscuz com tomate e ervas
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia, banana e canela*	Pão com requeijão*	Bolo de coco* ** ** **	Sanduiche de queijo e tomate* ***	Bolo de trigo* ** ** **
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu	Café / Leite* ** Suco de manga
ALMOÇO	SEGUNDA 21/08	TERÇA 22/08	QUARTA 23/08	QUINTA 24/08	SEXTA 25/08
SALADA CRUA	Repolho roxo, acelga e milho	Alface roxo, acelga e cenoura	Pepino, tomate e repolho	Alface, cenoura e repolho roxo	Couve, acelga e tomate
SALADA COZIDA	Batata doce e chuchu	Beterraba, batata e ervilha	Cenoura, chuchu e vagem	Abóbora e abobrinha	Beterraba e batata inglesa
MOLHO	Mostarda *	Alho *	Ervas	Limão	Manga
PRATO PRINCIPAL	Picadinho de carne com legumes Torta madalena de frango * ** ***	Bife ao molho escuro Bisteca suína	Frango guisado Churrasco misto (carne e calabresa)	Carne do sol acebolada Cubos de frango ao molho sugo	Filé de frango grelhado Lasanha de carne
VEGETARIANO	Falafel de grão de bico** ***	Yakissoba de soja e legumes	Hambúrguer de lentilha***	Torta de ervilha com acelga***	Moqueca de banana c/ grão-de-bico
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Purê de batata *	Farofa crocante	Macarrão ao sugo	Farofa de milho
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz integral c/ brócolis Feijão carioca	Arroz branco c/ cenoura Arroz integral Feijão tropeiro	Arroz branco Arroz integral c/ ervilha Feijão carioca	Arroz colorido Arroz integral Feijão de corda	Arroz branco Arroz integral c/ milho Feijão preto
SOBREMESA	Banana	Gelatina**	Laranja	Doce de abacaxi	Melancia
SUCO	Suco de caju	Suco de tamarindo	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de goiaba
JANTAR	SEGUNDA 21/08	TERÇA 22/08	QUARTA 23/08	QUINTA 24/08	SEXTA 25/08
PROTEÍNA	Cubos de frango ao molho de maracujá Bisteca suína assada	Isca de carne à chinesa Filé de peixe empanado	Isca de frango empanado Bife de panela	Escondidinho de carne * Frango à portuguesa	Bife acebolado Creme de frango
VEGETARIANO	Panqueca de soja	Lentilha refogada com legumes	Bolinho de ervilha***	Quibe de forno	Almôndega de soja ao molho
SALADA	Abobrinha, beterraba e cenoura	Alface, tomate, pepino	Cenoura, chuchu e batatinha	Repolho roxo, acelga, tomate	Abóbora, batata e vagem
MOLHO P/ SALADA	Limão	tártaro*	Maionese**	Manga	Ervas
ACOMPANHAMENTO I	Mungunzá*	Sopa de carne c/ legumes Sopa de legumes	Arroz doce*	Sopa de abóbora	Sopa de feijão
ACOMPANHAMENTO II	Arroz com milho	Cuscuz temperado	Macarrão	Cuscuz c/ ovo**	Arroz c/ brócolis
ACOMPANHAMENTO III	Cará	Batata doce	Macaxeira	Cará	Batata doce
PÃO/TORRADA	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de abacaxi

\*Contém lactose \*\* Contém produtos de origem animal \*\*\*Contém glúten

**O cardápio está sujeito a alterações**