

CARDÁPIO 14/08/2023 A 18/08/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 14/08	TERÇA 15/08	QUARTA 16/08	QUINTA 17/08	SEXTA 18/08
FRUTA	Banana		Melão	Laranja	Salada de frutas
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos		Isca de frango com tomate e pimentão à julienne	Cubos de carne na chapa	Carne moída refogada com milho e ervilha
PRATO VEGETARIANO	Bolinho de ervilha***		Lentilha refogada com legumes	Bolinho de abóbora com grão-de-bico***	Soja acebolada
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz simples		Inhame	Cuscuz temperado	Cuscuz com queijo*
ACOMPANHAMENTO II	Pão com queijo* ***		Pão com requeijão* ***	Mungunzá doce*	Bolo de chocolate* *** **
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de manga		Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de graviola
ALMOÇO	SEGUNDA 14/08	TERÇA 15/08	QUARTA 16/08	QUINTA 17/08	SEXTA 18/08
SALADA CRUA	Acelga, tomate e milho	Pepino com cenoura ralada	Cenoura, acelga, alface roxa	Tabule de Trigo, repolho e repolho roxo c/ ervilha	Vinagrete
SALADA COZIDA	Chuchu e cenoura	Batata inglesa com beterraba	Abóbora c/ Batata doce	Cenoura com chuchu	Couve folha e repolho refogados
MOLHO	Ervas	Alho *	Tártaro *	Manga	Limão
PRATO PRINCIPAL	Coxa sobrecoxa ao forno Isca de carne à chinesa	Bife de panela c/ batata Fricassê de frango * ** **	Cubos de Frango ao sugo Bife acebolado	Strogonoff de carne* Peixe à dorê ***	Feijoada Filé de frango grelhado
VEGETARIANO	Nuggets de grão de bico	Hambúrguer de lentilha ***	Torta de repolho c/ milho e azeitona e grão-de-bico* ***	Kibe de forma	Escondidinho de soja c/ legumes
GUARNIÇÃO	Purê de Batata *	Macarrão ao alho e óleo	Farofa com Cenoura	Macarrão ao sugo	Farofa crocante
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco c/ cenoura Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral c/ abobrinha Feijão preto	Arroz colorido Arroz integral Feijão Tropeiro	Arroz branco Arroz integral c/cenoura Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão corda
SOBREMESA	Melão	Doce de Banana	Melancia	Mousse maracujá	Laranja
SUCO	Suco de Caju	Suco de Manga	Suco de Acerola	Suco de Goiaba	Suco de Abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 14/08	TERÇA 15/08	QUARTA 16/08	QUINTA 17/08	SEXTA 18/08
PROTEÍNA	Galinha guisada com legumes Lasanha de carne* ***	Torta de frango * ** ** Picadinho de carne com legumes	Frango assado com ervas Almôndega de carne ao molho	Isca de carne ao molho escuro Frango em cubos grelhados	Escondidinho de carne de sol* Isca de frango ao sugo
VEGETARIANO	Soja à primavera	Salpicão vegano com ervilha	Moqueca de banana c/ grão de bico	Berinjela recheada com lentilha	Soja ao molho barbecue
SALADA	Alface, repolho roxo e cenoura ralada	Abobrinha, beterraba e batata inglesa	Batatinha, chuchu e cenoura	Acelga, alface e pepino	Abóbora, abobrinha e milho
MOLHO P/ SALADA	limão	Mostarda*	Alho*	Maracujá	Ervas
ACOMPANHAMENTO I	Creme de abóbora	Mungunzá *	Sopa de carne c/ legumes Sopa de legumes	Canjica*	Sopa de feijão
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz com calabresa	Macarrão ao molho de tomate	Cuscuz temperado	Arroz temperado	Cuscuz com ovo
ACOMPANHAMENTO I	Batata doce	Macaxeira	Cará	Batata doce	Cará
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu

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

O cardápio está sujeito a alterações