

## CARDÁPIO 04/12/2023 À 08/12/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
FRUTA	Banana	Melão	Laranja	Mamão	Salada de frutas
PRATO PROTEICO	Frango guisado	Carne de sol desfiada e cebolada	Cubos de frango ao molho de tomate	Carne guisada	Ovos mexidos temperado
PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer de soja***	Lentilha refogada com legumes	Salpicão vegano com ervilha	Pizza vegetariana de soja*	Caldo de grão-de-bico
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com cheiro verde	Cuscuz misto*	Macaxeira	Cuscuz temperado	Cuscuz com calabresa e queijo* **
ACOMPANHAMENTO II	Sanduíche de queijo* ** ** **	Bolo de churros* ** ** **	Pão com queijo* ** ** **	Bolo de laranja* ** ** **	Pão com requeijão* ** ** **
BEBIDAS	Café / Leite* ** Chocolate quente* Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de graviola	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu
ALMOÇO	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
SALADA CRUA	Alface, pepino e tomate	Acelga, repolho roxo e milho	Alface, repolho verde e tomate	Acelga, pepino e beterraba	Vinagrete
SALADA COZIDA	Batata inglesa e cenoura com orégano	Vagem, cenoura e orégano	Abobrinha e Cenoura	Batata doce e abóbora	Couve e cenoura refogados
MOLHO	Alho*	Agridoce	Mostarda*	Ervas	Limão
PRATO PRINCIPAL	Cubos de frango ao molho de mostarda Isca de carne cebolada	Frango à portuguesa Bife de Panela	Carne bovina c/ legumes Isca de peixe à dorê	Bife ao forno Cubos de frango ao pomodoro	Feijoada Frango assado
VEGETARIANO	Lasanha de abobrinha c/ lentilha *	Soja a primavera	Hambúrguer de lentilha***	Torta de ervilha e legumes * ** ** **	Grão de bico ao molho branco*
GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de cebola	Pirão de carne**	Purê de batata*	Farofa de banana
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz integral c/ cebolinha Feijão carioca	Arroz c/ cenoura Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral com abobrinha Feijão tropeiro	Arroz Colorido Arroz integral Feijão Carioca	Arroz branco Arroz integral com brócolis Feijão corda
SOBREMESA	Melão	Manjar de coco*	Melancia	Gelatina**	Laranja
SUCO	Suco de Tamarindo	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	Suco de caju	Suco de Goiaba
JANTAR	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
PROTEÍNA	Estrogonofe de carne* Coxa e sobrecoxa assada	Isca de carne com legumes Suíno assado	Filé de frango assado Escondidinho de carne de sol*	Salpicão quente* Bife de panela cebolado	Panqueca de carne ao molho* ** ** ** Cubo de frango assado com batatinha
VEGETARIANO	Escondidinho de soja*	Salpicão vegano de ervilha	Lentilha ao molho	Yakissoba de soja***	Falafel
SALADA	Couve, tomate e pimentão	Beterraba, chuchu e abobrinha	Acelga, repolho roxo e manga	Batatinha, cenoura e milho	Alface roxa, tomate e cebola
MOLHO P/ SALADA	Manga	Ervas	Limão	Tártaro*	Laranja
ACOMPANHAMENTO I	Mungunzá*	Canja** Sopa de legumes	Canjica*	Creme de abóbora	Caldo de feijão com charque** Caldo de feijão
ACOMPANHAMENTO II	Arroz colorido	Cuscuz amanteigado	Macarrão ao molho pesto	Cuscuz com ovo**	Cuscuz com calabresa**
ACOMPANHAMENTO III	Macaxeira	Bolo formigueiro* ** ** **	Batata doce	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de graviola

\*Contém lactose

\*\* Contém produtos de origem animal

\*\*\*Contém glúten

**O cardápio está sujeito a alterações**