

## CARDÁPIO 18/12/2023 À 22/12/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
FRUTA	Melancia	Goiaba	Banana	Manga	Salada de fruta
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos	Isca de frango acebolada	Cubos de carne ao molho	Cachorro quente	Fricassê de frango*
PRATO VEGETARIANO	Bolinho de ervilha ao sugo***	Charuto de repolho com lentilha	Soja refogada com legumes	Cachorro quente vegano	Falafel de grão-de-bico
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com queijo*	Cuscuz temperado	Macaxeira	Cuscuz com tomate	Cuscuz simples
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia, maçã e banana*	Rabanada	Bolo de chocolate* ** ** *	Mungunzá*	Pão com queijo* ** ** *
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de graviola	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de manga
ALMOÇO	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
SALADA CRUA	Repolho, pepino e cenoura	Alface, beterraba ralada e abacaxi	Couve, acelga e tomate	Alface, tomate e acelga	Vinagrete
SALADA COZIDA	Beterraba e abobrinha	Cenoura e chuchu	Batata inglesa e beterraba	Abóbora e abobrinha	Couve e cenoura refogados
MOLHO	Alho*	Agridoce	Laranja	Ervas	Limão
PRATO PRINCIPAL	churrasco misto (calabresa e carne) Frango xadrez	Creme de carne do sol* Jardineira de frango	Picadinho bovino Peixe à delícia *	Bife ao molho madeira Torta de frango *	Feijoada Filé de frango grelhado
VEGETARIANO	Almôndega de soja ao molho ***	Ovo frito	Moqueca de banana com grão de bico	Escondidinho de proteína de soja*	Refogado de lentilha
GUARNIÇÃO	Pirão de carne**	Farofa crocante	Macarrão ao molho vermelho	Purê de batata *	Farofa de agridoce
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz Integral com ervilha Feijão preto	Arroz à grega Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz branco Arroz Integral com brócolis Feijão Corda	Arroz branco c/ cenoura Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz branco Arroz integral c/ abobrinha Feijão tropeiro
SOBREMESA	Banana	Bolo de pote red velvet* ** ** *	Melancia	Espumone de morango* **	Laranja
SUCO	Suco de Tamarindo	Suco de Acerola	Suco de cupuaçú	Suco de Manga	Suco de Abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
PROTEÍNA	Isca de carne com molho madeira Frango assado	Stroganoff de frango * Carne moída à bolonhesa ** ** *	Suíno assado com molho barbecue Isca de carne acebolada	Fricassê de frango* Bife de panela	Torta de carne moída* ** ** * Filé de frango à pizzaiolo
VEGETARIANO	Bolinho de batata com ervilha***	Soja à primavera	Lasanha de abobrinha com grão de bico*	Torta de lentilha com/ legumes * ** ** *	Almôndega de soja ***
SALADA	Alface, repolho e tomate	Vagem, cenoura e milho	Acelga, alface roxo e pepino	Batatinha, chuchu e beterraba	Acelga, Alface e tomate
MOLHO P/ SALADA	Limão	Laranja	Maracujá	Tártaro*	Ervas
ACOMPANHAMENTO I	Caldo de feijão	Canjica*	Caldo verde	Mungunzá*	Creme de abóbora
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz nordestino temperado **	Arroz natalino	Cuscuz misto**	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Cuscuz nordestino temperado **
ACOMPANHAMENTO III	Macaxeira	Batata doce	Macaxeira	Batata doce	Bolo de churros* ** ** *
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de Manga	Café/Leite* ** Suco de Cajá	Café / Leite* ** Suco de Acerola	Café/ Leite* ** Suco de Caju	Café / Leite* ** Suco de Goiaba

\*Contém lactose

\*\* Contém produtos de origem animal

\*\*\*Contém glúten

O cardápio está sujeito a alterações