

CARDÁPIO 03/07/2023 A 07/07/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 03/07	TERÇA 04/07	QUARTA 05/07	QUINTA 06/07	SEXTA 07/07
FRUTA	Banana	Mamão	Laranja	Melão	Melancia
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos e temperados	Carne guisada	Isca de frango acebolada	Cubos de carne na chapa	Cachorro-quente
PRATO VEGETARIANO	Soja refogada ao molho vermelho	Nuggets de grão-de-bico	Bolinho de ervilha com molho de limão e ervas	Hambúrguer de Lentilha	Cachorro-quente vegano
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com ervas	Cuscuz com queijo*	Batata doce amanteigada*	Cuscuz temperado	Cuscuz simples
ACOMPANHAMENTO II	Pão com requeijão* **	Bolo de laranja* ** **	Pão com queijo e orégano* **	Mingau de aveia com chocolate*	Pão de hot dog* ** **
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de graviola	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de acerola
ALMOÇO	SEGUNDA 03/07	TERÇA 04/07	QUARTA 05/07	QUINTA 06/07	SEXTA 07/07
SALADA CRUA	Repolho roxo, verde e cenoura	Alface, pepino, abacaxi	Acelga, pepino, beterraba, milho	Acelga, couve, manga	Vinagrete
SALADA COZIDA	Beterraba, chuchu	Abóbora, batata doce	Abobrinha, cenoura	Batata inglesa, beterraba	Couve e repolho refogado
MOLHO	Ervas	Agridoce	Laranja	Tártaro *	Limão com ervas*
PRATO PRINCIPAL	Coxa e sobrecoxa assada Lasanha de carne moída	Isca de frango na chapa Carne de sol ao creme* ***	Peixe à escabeche Escondidinho de carne*	Picadinho de carne c/ legumes Filé de Frango na chapa	Feijoada Isca de frango à doré ***
VEGETARIANO	Hambúrguer de soja ** ***	Salpicão vegano c/ lentilha	Yakissoba de soja	Grão de bico ao vinagrete	Soja à primavera
GUARNIÇÃO	Purê de batata*	Macarrão ao molho vermelho	Purê de abóbora*	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de cenoura
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco c/ milho Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão corda	Arroz branco c/ abobrinha Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral c/ ervilha Feijão fradinho farofado	Arroz branco c/ brócolis Arroz integral Feijão carioca
SOBREMESA	Melancia	Pudim de pão * ** **	Melão	Gelatina de uva**	Laranja
SUCO	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de tamarindo	Suco de acerola	Suco de graviola
JANTAR	SEGUNDA 03/07	TERÇA 04/07	QUARTA 05/07	QUINTA 06/07	SEXTA 07/07
PROTEÍNA	Frango Grelhado Jardineira de Carne	Picadinho de Carne c/ Legumes Panqueca de Frango* ** **	Coxa Sobrecoxa ao Forno Fígado ao Molho	Bisteca Isca de Carne ao Molho	Lasanha de Carne* *** Filé de Frango Acebolada
VEGETARIANO	Soja Refogada	Bolinho de Ervilha e Milho	Beringela Recheada com soja	Torta de Legumes com Grão de Bico	Ovo Frito
SALADA	Acelga, Pepino, Tomate	Cenoura e Batata inglesa e Vagem	Alface, pepino e repolho	Chuchu, Beterraba e Cenoura	Acelga, Cenoura e Beterraba ralada
MOLHO P/ SALADA	Limão	Tártaro*	Alho*	Laranja	Ervas
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de Legumes	Canjica*	Sopa de Feijão	Mungunzá*	Sopa de Abóbora Sopa de Carne c/ legumes
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz c/ Ovo	Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz c/ Verdura	Cuscuz c/ Calabresa	Arroz c/ Milho
ACOMPANHAMENTO III	Batata Doce	Macaxeira	Cará	Batata Doce	Macaxeira
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de graviola	Café / Leite* ** Suco de Acerola	Café / Leite* ** Suco de Goiaba	Café / Leite* ** Suco de Manga	Café / Leite* ** Suco de Tamarindo

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

O cardápio está sujeito a alterações