

## CARDÁPIO 10/07/2023 A 14/07/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 10/07	TERÇA 11/07	QUARTA 12/07	QUINTA 13/07	SEXTA 14/07
FRUTA	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Melão
PRATO PROTEICO	Cubos de frango ao molho branco	Ovo frito	Carne desfiada e cebolada	Filé de frango na chapa	Carne moída refogada com milho e ervilha
PRATO VEGETARIANO	Homus de grão de bico c/ beterraba	Panqueca recheada com soja*	Lentilha refogada com legumes	Falafel de grão-de-bico	Bolinho de Abóbora com soja
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz simples	Cuscuz com calabresa	Inhame em cubos ao molho vermelho com ervas	Cuscuz amanteigado	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO II	Bolo mesclado	Pão com requeijão	Sanduíche grego	Mingau de coco com canela	Bolo de limão
BEBIDAS	Café / Leite* **	Café / Leite* **	Café / Leite* **	Café / Leite* **	Café / Leite* **
	Suco de cupuaçu	Suco de graviola	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de caju
ALMOÇO	SEGUNDA 10/07	TERÇA 11/07	QUARTA 12/07	QUINTA 13/07	SEXTA 14/07
SALADA CRUA	Repolho, cenoura, abacaxi	Alface, tomate, pepino, cebola	Acelga, cenoura, milho	Repolho, tomate, pepino, manga	Acelga, Alface, cenoura
SALADA COZIDA	Abóbora e batata doce	Chuchu e cenoura	Batata inglesa e vagem	Beterraba e cenoura	Abobrinha e beterraba
MOLHO	Ervas	Agridoce	Maracujá	Alho*	Tártaro
PRATO PRINCIPAL	Bife ao molho madeira Paleta suína assada	Carne bovina em cubo c/ legumes Isca de fígado acebolado	Torta Madalena de Carne* Frango à dorê***	Carne de sol acebolada Filé de frango ao molho Branco* ****	Moqueca de peixe Frango assado
VEGETARIANO	Kibe de forma	Pizza vegetariana**	Escondidinho de soja	Omelete de lentilha **	Moqueca de banana c/ grão de bico
GUARNIÇÃO	Farofa de cuscuz	Pirão de carne **	Macarrão ao alho e óleo	Purê misto (batata e abóbora)*	Farofa de cebola
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco c/ cenoura Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral c/ abobrinha Feijão carioca	Arroz branco c/ ervilha Arroz integral Feijão fradinho farofado	Arroz branco Arroz integral c/ milho Feijão carioca	Arroz branco c/ brócolis Arroz integral Feijão corda
SOBREMESA	Melancia	Doce de Banana	Laranja	Manjar*	Banana
SUCO	Suco de goiaba	Suco de caju	Suco de acerola	Suco de tamarindo	Suco de manga
JANTAR	SEGUNDA 10/07	TERÇA 11/07	QUARTA 12/07	QUINTA 13/07	SEXTA 14/07
PROTEÍNA	Coxa e Sobrecoxa ao Forno Almôndega de carne ao Sugo	Panqueca de Carne * ** * ** Filé de Peito Grelhado	Isca de Carne Acebolada Filé de Peixe à Milanese * ** *	Bisteca Suína Frango Guisado	Isca de Frango Acebolada Jardineira de Carne
VEGETARIANO	Trouxinha de Repolho com Soja	Grão de Bico ao Vinagrete	Strogonoff de Berinjela c/ Ervilha e milho*	Rosti de Macaxeira c/ Cenoura e Lentilhas	Ovo Frito
SALADA	Cenoura, Alface e Tomate	Chuchu, Beterraba e Vagem	Repolho, Cenoura ralada e Milho	Abobrinha, Batata inglesa e Cenoura	Alface, Couve e Acelga
MOLHO P/ SALADA	Alho*	Limão	Tártaro*	Ervas	Laranja
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de Legumes	Mungunzá *	Sopa de Carne c/ Legumes Sopa de Abóbora	Arroz Doce *	Sopa de Feijão
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz c/ Verdura	Arroz Refogado	Cuscuz c/ Ovo**	Cuscuz c/ Calabresa**	Macarrão ao alho e óleo
ACOMPANHAMENTO III	Batata Doce	Cará	Macaxeira	Batata Doce	Cará
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* **	Café / Leite* **	Café / Leite* **	Café / Leite* **	Café / Leite* **
	Suco de Acerola	Suco de Tamarindo	Suco de Manga	Suco de Caju	Suco de Goiaba

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

**O cardápio está sujeito a alterações**