

# CARDÁPIO 17/07/2023 A 21/07/2023



CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 17/07	TERÇA 18/07	QUARTA 19/07	QUINTA 20/07	SEXTA 21/07
FRUTA	Melancia	Banana	Mamão	Melão	Laranja
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos	Cubos de frango ao pomodoro	Isca de carne acebolada	Creme de frango* ** ** **	Almôndega de carne moída ao molho vermelho***
PRATO VEGETARIANO	Omelete de grão-de-bico	Hambúrguer de lentilha***	Soja acebolada com milho e ervilha	Linguiça de soja***	Almôndega de grão-de-bico com cenoura***
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com carne moída	Cuscuz temperado	Batata doce	Cuscuz simples	Cuscuz com verduras
ACOMPANHAMENTO II	Bolo formigueiro * ** ** **	Pão com queijo, alface e tomate	Bolo de trigo com calda de coco* ** ** **	Pão com requeijão* **	Mingau de aveia, maçã e canela
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu
ALMOÇO	SEGUNDA 17/07	TERÇA 18/07	QUARTA 19/07	QUINTA 20/07	SEXTA 21/07
SALADA CRUA	Repolho verde, roxo e tomate	Alface, Acelga, beterraba e ervilha	Acelga, Repolho roxo, pepino	Alface, tomate e cebola	Vinagrete
SALADA COZIDA	Chuchu e beterraba e ervilha	Batata inglesa, cenoura com orégano	Abobrinha e cenoura	Batata inglesa e beterraba e milho	Repolho, couve, cenoura refogados
MOLHO	Manga	Agridoce	Tártaro*	Laranja	Ervas
PRATO PRINCIPAL	Cubos de frango ao molho de laranja Isca de fígado acebolado	Lasanha à bolonhesa* Frango na chapa	Isca de carne acebolada Estrogonofe de frango *	Paçoca de carne Frango Xadrez	Feijoada Coxa e sobrecoxa assada
VEGETARIANO	Omelete de lentilha de forma	Lasanha de abobrinha c/ grão de bico*	Falafel	Bolinho de macaxeira com ervilha	Torta de legumes c/ soja* ** ** **
GUARNIÇÃO	Macarrão ao molho de tomate	Farofa de Cenoura	Macarrão ao alho e óleo	Purê misto	Farofa de cebola
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco c/ milho Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral c/ abobrinha Feijão Carioca	Arroz branco c/ ervilha Arroz integral Feijão corda	Arroz branco Arroz integral c/ brócolis Feijão carioca	Arroz branco c/ cenoura Arroz integral Feijão fradinho
SOBREMESA	Melão	Mousse de maracujá*	Melancia	Gelatina de morango	Laranja
SUCO	Acerola	Graviola	Tamarindo	Manga	Goiaba
JANTAR	SEGUNDA 17/07	TERÇA 18/07	QUARTA 19/07	QUINTA 20/07	SEXTA 21/07
PROTEÍNA	Sufilé de Carne* ** ** ** Galinha Guisada	Creme de Frango * ** ** Picadinho de Carne c/ Legumes	Frango Assado Carne em Isca xadrez	Bife de Panela Filé de Peixe Assado	Lasanha de Frango * ** ** Isca de Carne do Sol Acebolada
VEGETARIANO	Ovo Frito	Torta de Legumes c/ Ervilha * ** **	Hambúrguer de Soja** ***	Moqueca de Repolho c/ grão de Bico* ** **	Quibe de Soja
SALADA	Acelga, Cenoura e Pepino Ralada	Beterraba, Cenoura e Milho	Alface, Repolho Roxo e Tomate	Chuchu, Cenoura e Ervilha	Tomate, Acelga e Pepino
MOLHO P/ SALADA	Alho*	Tártaro*	Ervas	Manga	Limão
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de Abóbora	Canjica *	Sopa de Feijão	Mungunzá *	Sopa de Legumes Sopa de Legumes c/ Carne
ACOMPANHAMENTO II	Macarrão ao Molho de Tomate	Cuscuz c/ Verdura	Arroz Colorido	Cuscuz com Ovos	Cuscuz c/ Calabresa
ACOMPANHAMENTO III	Cará	Macaxeira	Batata Doce	Cará	Macaxeira
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de Cupuaçu	Café / Leite* ** Suco de Goiaba	Café / Leite* ** Suco de Acerola	Café / Leite* ** Suco de Caju	Café / Leite* ** Suco de Graviola

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

**O cardápio está sujeito a alterações**