



# CARDÁPIO 19/06/2023 A 23/06/2023



CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	QUARTA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06
FRUTA	Mamão	Banana	Laranja	Melão	
PRATO PROTEICO	Isca de carne de sol na chapa	Cubos de frango ao molho branco	Carne moída refogada	Ovos mexidos	
PRATO VEGETARIANO	Soja refogada c/ milho e ervilha	Salpicão vegano	Bolinho de lentilha *** **	Hambúrguer de grão de bico	
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com ovos	Cuscuz simples	Macaxeira	Cuscuz amanteigado	
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia e banana	Sanduíche de queijo* ** Sanduíche com pasta de ervilha	Bolo de milho* ** **	Mungunzá doce *	
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu	
ALMOÇO	SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	QUARTA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06
SALADA CRUA	Alface, beterraba e milho	Repolho roxo, acelga e abacaxi	Cenoura, alface e tomate	Vinagrete	
SALADA COZIDA	Batata inglesa e cenoura	Chuchu e abobrinha	Abóbora e beterraba	Couve e repolho refogados	
MOLHO	Ervas	Alho *	Laranja	Tártaro*	
PRATO PRINCIPAL	Coxa e sobrecoxa de frango assada Carne de sol desfiada ao creme*	Bife ao molho madeira Peixe assado	Galinha guisada Isca de carne de sol acebolada	Feijoada Isca de frango ao forno	
VEGETARIANO	Torta de legumes com lentilha* ** **	Moqueca de banana c/ grão de bico	Hambúrguer de soja	Soja à primavera	
GUARNIÇÃO	Cuscuz temperado	Purê de batatas	Pirão de galinha	Farofa de cenoura	
ACOMPANHAMENTOS	Arroz c/ milho Arroz integral Feijão fradinho	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão preto	Arroz c/ brócolis Arroz integral Feijão de corda	Arroz com abobrinha Arroz integral Feijão preto	
SOBREMESA	Laranja	Mousse de milho com goiabada	Melancia	Cocada cremosa*	
SUCO	Suco de caju	Suco de tamarindo	Suco de acerola	Suco de manga	
JANTAR	SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	QUARTA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06
PROTEÍNA	Filé de frango grelhado Carne guisada c/ legumes	Frango à portuguesa Lasanha de carne moída	Carne guisada com legumes Frango assado com cebolas	Churrasco misto (carne e linguiça) Isca de frango ao sugo	
VEGETARIANO	Omelete de legumes (Soja, milho e cenoura)	Pimentão recheado com soja	Lasanha de abobrinha e grão-de-bico c/ molho branco*	Panqueca de lentilha c/ cenoura* **	
SALADA	Acelga, repolho roxo e pepino	Batata e cenoura	Alface, cenoura e beterraba	Chuchu e abobrinha c/ ervas	
MOLHO P/ SALADA	Agridoce	Manga	Alho *	Laranja	
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de carne c/ legumes Sopa de abóbora	Mungunzá * ** **	Canjica * **	Sopa de frango com abobrinha Sopa de legumes	
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz com cheiro verde	Arroz c/ cenoura	Cuscuz amanteigado	Macarrão ao alho e óleo	
ACOMPANHAMENTO III	Batata doce	Cará	Macaxeira	Batata doce	
PAO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	

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

O cardápio está sujeito a alterações