

CARDÁPIO 13/11/2023 À 17/11/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 13/11	TERÇA 14/11	QUARTA 15/11	QUINTA 16/11	SEXTA 17/11
FRUTA	Melão	Banana		Laranja	Mamão
PRATO PROTEICO	Frango cozido	Cubos de carne com tomate confit		Ovos mexidos e temperados	Bife ao molho
PRATO VEGETARIANO	Bolinho de soja***	Panqueca vegana de lentilha		Soja refogada	Salpicão de grão-de-bico
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com cheiro verde	Cuscuz simples		Cuscuz temperado	Cuscuz amanteigado*
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de chocolate* ** ***	Pão com requeijão* ** ***		Sanduíche de queijo* ** ***	Bolo formigueiro* ** ***
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de tamarindo		Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de goiaba
ALMOÇO	SEGUNDA 13/11	TERÇA 14/11	QUARTA 15/11	QUINTA 16/11	SEXTA 17/11
SALADA CRUA	Alface, repolho e manga	Cenoura, acelga e tomate		Alface roxa, pepino e acelga	Repolho, tomate e ervilha
SALADA COZIDA	Batata com cenoura	Abobrinha com beterraba		Batata doce, vagem e milho	Cenoura com chuchu
MOLHO	Alho *	Verde		Laranja	Tártaro*
PRATO PRINCIPAL	Frango à portuguesa Cozido bovino (charque, calabresa e carne)	Frango à chinesa Paçoca de carne		Filé de frango grelhado Cubos de carne com molho barbecue	Carne de sol acebolada Isclas de frango ao molho de maracujá
VEGETARIANO	Quibe de forma***	Lentilha refogada com legumes		Bolinho de ervilha***	Nuggets de grão de bico***
GUARNIÇÃO	Pirão de carne	Purê misto* **		Macarrão ao molho de tomate	Farofa de cebola
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz integral com milho Feijão preto	Arroz com brócolis Arroz integral Feijão carioca		Arroz colorido Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral com abobrinha Feijão de corda
SOBREMESA	Melancia	Creme de chocolate*		Gelatina**	Melão
SUCO	Suco de manga	Suco de goiaba		Suco de graviola	Suco de caju
JANTAR	SEGUNDA 13/11	TERÇA 14/11	QUARTA 15/11	QUINTA 16/11	SEXTA 17/11
PROTEÍNA	Torta de carne * ** *** Guisado de frango	Lasanha de frango* ** *** Jardineira de carne		Suíno assado com molho de laranja Carne xadrez	Frango à portuguesa Iscla de carne acebolada
VEGETARIANO	Lasanha de abobrinha com grão-de-bico*	Hambúrguer de soja***		Torta de lentilha com legumes** ***	Rosti de macaxeira Ervilha
SALADA	Acelga, couve e tomate	Batata doce, abóbora e milho		Beterraba, cenoura e batatinha	Alface, tomate e pepino
MOLHO P/ SALADA	manga	Agridoce		Limão	Ervas
ACOMPANHAMENTO I	Creme de abóbora	Mungunzá* **		Arroz doce*	Sopa de feijão
ACOMPANHAMENTO II	Arroz colorido	Cuscuz temperado		Cuscuz com ovo**	Cuscuz com calabresa**
ACOMPANHAMENTO III	Batata doce	Macaxeira		Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão		Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de abacaxi		Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de goiaba

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

O cardápio está sujeito a alterações