

CARDÁPIO 20/11/2023 À 24/11/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11
FRUTA	Melancia	Laranja	Mamão	Banana	Melão
PRATO PROTEICO	Cubos de frango ao molho tomate	Carne guisada	Carne de sol desfiada e acebolada	Ovos mexidos	Coxa e sobrecoxa ao molho
PRATO VEGETARIANO	Soja ao sugo	Falafel de grão-de-bico***	Torta de ervilha com legumes ***	Hambúrguer de soja***	Charuto de repolho com lentilha
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz simples	Cuscuz temperado	Macaxeira	Cuscuz amanteigado*	Cuscuz com cheiro verde
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia e maçã* **	Bolo de coco* ** ***	Misto quente* ** ***	Bolo de laranja* ** ***	Pão com requeijão * ** ***
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de graviola
ALMOÇO	SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11
SALADA CRUA	Repolho roxo, acelga e milho	Alface roxa, tomate e cenoura	Pepino, acelga e repolho roxo	Alface, cenoura e repolho roxo	Vinagrete
SALADA COZIDA	Batata doce e chuchu	Beterraba, batata e ervilha	Cenoura, chuchu e vagem	Abóbora e abobrinha	Couve e cenoura refogados
MOLHO	Mostarda *	Laranja	Tártaro*	Agridoce	Limão
PRATO PRINCIPAL	Stroganoff de frango* Bife de carne acebolada	Isca de carne acebolada Moqueca de peixe	Escondidinho de carne* ** *** Frango assado com molho de maracujá	Cubos de frango ao molho branco Carne desfiada e acebolada	Feijoada Isca de frango à dorê***
VEGETARIANO	Moqueca de repolho com grão-de-bico	Almôndega de soja ao molho***	Hambúrguer de lentilha ***	Torta de ervilha c/ acelga***	Yakissoba de soja e legumes
GUARNIÇÃO	Purê de batata*	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de cuscuz temperada c/ verduras	Macarrão ao sugo	Farofa crocante
ACOMPANHAMENTOS	Arroz com abobrinha Arroz integral Feijão tropeiro	Arroz branco Arroz integral com cenoura Feijão carioca	Arroz com milho Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral com ervilha Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral Feijão de corda
SOBREMESA	Banana	Brigadeiro de pote*	Melão	Mousse de limão*	Laranja
SUCO	Suco de caju	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de goiaba
JANTAR	SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11
PROTEÍNA	Frango assado com batatas Cubos bovino ao molho barbecue	Salpicão quente* Bife bovino ao molho madeira	Cubo de frango acebolado Isca de carne ao molho escuro	Jardineira de frango Bife de panela	Suíno ao molho agridoce Carne moída ao molho de tomate
VEGETARIANO	Lentilha ao molho	Nuggets de grão de bico ***	Panqueca de Soja ao molho* ** ***	Grão de bico ao vinagrete	Frigideira de ervilha ** ***
SALADA	Vinagrete	Abóbora e batata doce	Acelga, repolho e pepino	Cenoura, chuchu e vagem	Alface, acelga e tomate
MOLHO P/ SALADA	Limão	Agridoce	Maracujá	Ervas	Alho*
ACOMPANHAMENTO I	Caldo de feijão	Sopa de legumes	Mungunzá*	Canjica*	Sopa de abóbora
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz com ovo **	Cuscuz amanteigado	Macarrão ao alho e óleo	Arroz colorido	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO III	Batata doce	Macaxeira	Bolo de trigo* ** ***	Batata doce	Macaxeira
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de caju

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

O cardápio está sujeito a alterações