

CARDÁPIO 16/10/2023 A 20/10/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 16/10	TERÇA 17/10	QUARTA 18/10	QUINTA 19/10	SEXTA 20/10
FRUTA	Melão	Banana	Laranja	Melancia	Mamão
PRATO PROTEICO	Carne moída com molho de tomate	Frango à parmegiana*	Iscas de carne bovina acebolada	Ovos mexidos temperado	Cubos de frango ao molho de ervas
PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer de lentilha***	Grão-de-bico à parmegiana* ***	Soja refogada	Bolinho de lentilha***	Ervilha com legumes
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz amanteigado*	Cuscuz simples	Batata doce	Cuscuz com queijo*	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO II	Mungunzá* **	Bolo de formigueiro* * * * *	Pão com queijo e tomate*	Pão com requeijão* **	Bolo de laranja* * * * *
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de graviola	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de goiaba
ALMOÇO	SEGUNDA 16/10	TERÇA 17/10	QUARTA 18/10	QUINTA 19/10	SEXTA 20/10
SALADA CRUA	Acelga c/ repolho roxo e milho	Alface, tomate e couve	Pepino, acelga, e manga	Tomate, acelga e alface	Alface, pepino e cebola
SALADA COZIDA	Abobrinha, cenoura e chuchu	Vagem c/ chuchu	Repolho, beterraba e ervilha	Abóbora, batata e vagem	Batata doce c/ cenoura
MOLHO	Agridoce	Limão	Ervas	Tártaro *	Alho *
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de carne * *** Silveirinha de frango	Picadinho de carne c/ batata Torta de frango c/ milho * ***	Filé de peixe ao molho de tomate Isca de carne acebolada	Bife ao molho ferrugem Bisteca suína	Filé de frango grelhado Cozido bovino (Carne, charque e calabresa)
VEGETARIANO	Torta de legumes com soja * ***	Abobrinha recheada com lentilha	Frigideira de ervilha * * * * *	Nuggets de grão de bico ***	Escondidinho de soja *
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Farofa de cenoura	Purê de Batata	Macarrão ao molho de tomate	Pirão de carne**
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz integral c/ ervilha Feijão carioca	Arroz colorido Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão carioca	Arroz c/ abobrinha Arroz integral Feijão de corda	Arroz branco Arroz integral c/ milho Feijão tropeiro
SOBREMESA	Laranja	Gelatina	Melancia	Creme de chocolate *	Melão
SUCO	Suco de tamarindo	Suco de graviola	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 16/10	TERÇA 17/10	QUARTA 18/10	QUINTA 19/10	SEXTA 20/10
PROTEÍNA	Cubos suíno ao molho de laranja Jardineira de carne	Bife ao molho escuro Creme de frango*	Cubo de frango xadrez Escondidinho de carne do sol*	Frango guisado Lasanha de carne moída* ***	Picadinho de carne c/ legumes Isca de frango acebolado
VEGETARIANO	Rosti de macaxeira c/ ervilha ***	Hambúrguer de soja***	Salpicão vegano de lentilha	Yakisoba de soja	Moqueca de repolho c/ grão de bico
SALADA	Alface, cenoura e abacaxi	Abóbora, batata e vagem	Acelga, repolho roxo e tomate	Abobrinha, cenoura e chuchu	Alface, tomate e pepino
MOLHO P/ SALADA	Ervas	Alho*	Laranja	Agridoce	Manga
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de feijão	Arroz doce*	Caldo verde	Mungunzá*	Sopa de carne Sopa de legumes
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz c/ verduras	Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz c/ calabresa**	Arroz c/ ervilha	Cuscuz c/ ovos**
ACOMPANHAMENTO III	Macaxeira	Cará	Batata doce	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de graviola	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de tamarindo

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

O cardápio está sujeito a alterações