

CARDÁPIO 02/10/2023 A 06/10/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 02/10	TERÇA 03/10	QUARTA 04/10	QUINTA 05/10	SEXTA 06/10
FRUTA	Banana	Melão	Laranja	Melancia	Goiaba
PRATO PROTEICO	Carne moída com pimentão e tomate	Omelete de queijo e milho* ** ** **	Cubos de frango c/ molho tártaro* **	Isca de carne bovina acebolada	Frango guisado
PRATO VEGETARIANO	Omelete de ervilha* ** ** **	Soja refogada com pimentão e tomate	Nuggets de grão-de-bico***	Lentilha refogada com legumes	Soja ao sugo
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz simples	Cuscuz com carne moída	Macaxeira	Cuscuz com cheiro verde	Cuscuz amanteigado*
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia com banana e maçã* ** ** **	Bolo de cenoura com calda de chocolate* ** ** **	Pão com queijo, tomate e orégano* ** ** **	Bolo de limão* ** ** **	Pão com requeijão* ** ** **
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de acerola
ALMOÇO	SEGUNDA 02/10	TERÇA 03/10	QUARTA 04/10	QUINTA 05/10	SEXTA 06/10
SALADA CRUA	Acelga, cenoura e tomate	Alface, pepino e cebola	Acelga c/ repolho roxo e milho	Alface, repolho e couve	Acelga, tomate e manga
SALADA COZIDA	Repolho, chuchu e ervilha	Cenoura c/ abobrinha	Batata doce c/ abóbora	Vagem c/ chuchu	Batata inglesa c/ beterraba
MOLHO	Limão	Manga	Agridoce	Tártaro*	Ervas
PRATO PRINCIPAL	Frango xadrez Bife acebolado	Picadinho de carne com legumes Suíno Assado	Frango Assado Isca de carne à chinesa	Galinha guisada com batatas Lasanha de carne moída* ** ** **	Bife à parmegiana* ** ** Salpicão quente
VEGETARIANO	Soja refogada	Nuggets de grão de bico***	Torta de legumes c/ lentilhas* ** **	Kibe de soja **	Charuto de repolho c/ ervilha * ** **
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo	Purê de batata *	Farofa de cuscuz	Pirão de galinha**	Macarrão ao molho de tomate
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão de corda	Arroz c/ brócolis Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral c/ ervilha Feijão preto	Arroz c/ milho Arroz integral Feijão tropeiro	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão carioca
SOBREMESA	Laranja	Doce de banana	Melancia	Mousse de limão*	Banana
SUCO	Suco de acerola	Suco de tamarindo	Suco de manga	Suco de cupuaçu	Suco de caju
JANTAR	SEGUNDA 02/10	TERÇA 03/10	QUARTA 04/10	QUINTA 05/10	SEXTA 06/10
PROTEÍNA	Frango guisado Torta de carne* ** ** **	Isca de frango acebolada Cubos bovino ao molho barbecue	Cubo de frango ao molho de tomate Escondidinho de carne de moída*	Isca de frango acebolado Carne moída ao molho de tomate	Isca de carne ao molho escuro Jardineira de frango
VEGETARIANO	Torta de legumes c/ ervilha* ** ** **	Soja à primavera	Homus de cenoura	Salpicão de lentilha	Bolinho batata com aveia e soja
SALADA	Alface, repolho e tomate	Cenoura, chuchu e milho	Alface roxo, couve e beterraba	Batata inglesa, cenoura e ervilha	Acelga, alface e pepino
MOLHO P/ SALADA	Tártaro*	Ervas	Limão	Alho*	Manga
ACOMPANHAMENTO I	Creme de batata	Mungunzá*	Canja de galinha** Creme de abóbora	Arroz doce*	Sopa de legumes
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz c/ ovo**	Arroz c/ abobrinha	Cuscuz amanteigado	Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz c/ calabresa **
ACOMPANHAMENTO III	Macaxeira	Batata doce	Cará	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de uva	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de acerola

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

O cardápio está sujeito a alteração