

CARDÁPIO 09/10/2023 A 13/10/2023

| CAFÉ DA MANHÃ | SEGUNDA 09/10 | TERÇA 10/10 | QUARTA 11/10 | QUINTA 12/10 | SEXTA 13/10 |
|--------------------|---|---|---|--------------|--|
| FRUTA | Mamão | Goiaba | Melancia | | Melão |
| PRATO PROTEICO | Ovos mexidos | Isca de frango c/ tomate e pimentão a julienne | Carne bovina cozida | | Carne de sol desfiada acebolada |
| PRATO VEGETARIANO | Lentilha refogada com legumes | Linguiça de soja c/ molho barbecue*** | Homus de cenoura | | Soja acebolada |
| ACOMPANHAMENTO I | Cuscuz com tomate e pimentão | Cuscuz com queijo* | Inhame | | Cuscuz com calabresa |
| ACOMPANHAMENTO II | Pão com queijo* ** *** | Bolo cremoso de coco* ** *** | Mungunzá* ** | | Sanduíche grego* ** *** |
| BEBIDAS | Café / Leite* ** Suco de goiaba | Café / Leite* ** Suco de tamarindo | Café / Leite* ** Suco de manga | | Café / Leite* ** Suco de graviola |
| ALMOÇO | SEGUNDA 09/10 | TERÇA 10/10 | QUARTA 11/10 | QUINTA 12/10 | SEXTA 13/10 |
| SALADA CRUA | Alface,tomate e couve | Alface, pepino e cebola | Acelga c/ cenoura ralada e milho | | Vinagrete |
| SALADA COZIDA | Batata doce c/ abóbora | Cenoura c/ chuchu | Beterraba com abobrinha | | Couve e repolho refogados |
| MOLHO | Mostarda * | Ervas | Laranja | | Alho * |
| PRATO PRINCIPAL | Frango assado Fígado à portuguesa | Strogonoff de frango * Isca de carne acebolada | Carne de panela Frigideira de frango * *** | | Feijoada Filé de frango na chapa |
| VEGETARIANO | Falafel | Rosti de macaxeira c/ lentilha | Escondidinho de soja | | Moqueca de banana c grão de bico |
| GUARNIÇÃO | Macarrão alho e óleo | Purê misto* | Farofa de cuscuz | | Farofa de milho |
| ACOMPANHAMENTOS | Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão carioca | Arroz c/ brócolis Arroz integral Feijão carioca | Arroz branco Arroz integral c/ ervilha Feijão preto | | Arroz c/ cenoura Arroz integral Feijão de corda |
| SOBREMESA | Melancia | Doce de goiaba* | Banana | | Laranja |
| SUCO | Suco de acerola | Suco de abacaxi | Suco de tamarindo | | Suco de Goiaba |
| JANTAR | SEGUNDA 09/10 | TERÇA 10/10 | QUARTA 11/10 | QUINTA 12/10 | SEXTA 13/10 |
| PROTEÍNA | Isca de frango com legumes Bife acebolado | Filé de frango acebolado Carne xadrez | Galinha guisada Empadão de carne* *** | | Frango à portuguesa Panqueca de carne ao molho de tomate* *** ** |
| VEGETARIANO | Soja à primavera | Salpicão vegano com ervilha | Lentilha ao molho | | Almôndega de soja ao molho *** |
| SALADA | Acelga, tomate e pepino | Beterraba, batatinha e ervilha | Repolho, alface roxo e milho | | Abóbora, abobrinha e vagem |
| MOLHO P/ SALADA | Laranja | Tártaro * ** | Ervas | | Limão |
| ACOMPANHAMENTO I | Sopa de carne com legumes/ Sopa de legumes | Mungunzá * | Canja de galinha ** | | Canjica * |
| ACOMPANHAMENTO II | Cuscuz amanteigado | Arroz com milho | Cuscuz com cheiro verde | | Macarrão ao alho e óleo |
| ACOMPANHAMENTO III | Bolo de trigo * ** *** | Macaxeira | Batata doce | | Batata doce |
| PÃO/TORRADA | Torrada | Pão | Torrada | | Torrada |
| BEBIDAS | Café/Leite * ** Suco de tamarindo | Café/Leite* ** Suco de goiaba | Café/Leite* ** Suco de acerola | | Café/Leite* ** Suco de manga |

*Contém lactose

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

O cardápio está sujeito a alterações