

## CARDÁPIO 11/09/2023 A 15/09/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 11/09	TERÇA 12/09	QUARTA 13/09	QUINTA 14/09	SEXTA 15/09
FRUTA	Melão	Banana	Melancia	Laranja	Mamão
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos e temperados	Cubos de frango ao sugo	Cozido de carne com legumes	Isca de frango acebolada	Carne de sol desfiada
PRATO VEGETARIANO	Panqueca de legumes e lentilha**	Soja ao sugo	Bolinho de grão-de-bico e legumes* ** **	Frigideira de ervilhas	Homus de beterraba
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz temperado	Cuscuz simples	Macaxeira	Cuscuz com verduras	Cuscuz nordestino
ACOMPANHAMENTO II	Pão com requeijão* **	Bolo de laranja* ** **	Mungunzá * **	Bolo mesclado* ** **	Sanduíche de queijo* **
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de tamarindo
ALMOÇO	SEGUNDA 11/09	TERÇA 12/09	QUARTA 13/09	QUINTA 14/09	SEXTA 15/09
SALADA CRUA	Cebola, repolho roxo e tomate	Alface roxa, acelga e cenoura	Acelga, pepino e pimentão	Alface, beterraba e cebola	Vinagrete
SALADA COZIDA	Beterraba e chuchu	Batata doce e Cenoura	Abobrinha e batata	Batata doce e abóbora	Refogado de repolho, couve e cenoura
MOLHO	Manga	Agridoce	Laranja	Tártaro *	Alho*
PRATO PRINCIPAL	Creme de frango * ** Isca de carne acebolada	Isca de frango na chapa Cubos de carne bovina ao molho madeira	Moqueca de peixe Frigideira de carne moída ***	Torta de frango* ** ** Cozido bovino	Feijoada Coxa e sobrecoxa assada ao molho de laranja
VEGETARIANO	Grão-de-bico ao vinagrete	Ovo frito	Escondidinho de proteína de soja* **	Ervilha ao molho branco * ** **	Lentilha cremosa*
GUARNIÇÃO	Farofa com cenoura	Macarrão espaguete ao alho e óleo	Quibebe de abóbora	Pirão	Farofa de milho
ACOMPANHAMENTOS	Arroz c/ cenoura Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral com ervilha Feijão preto	Arroz com milho Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral com abobrinha Feijão tropeiro	Arroz colorido Arroz integral Feijão de corda
SOBREMESA	Melancia	Doce de banana	Melão	Mousse de limão* **	Laranja
SUCO	Suco de tamarindo	Suco de caju	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de goiaba
JANTAR	SEGUNDA 11/09	TERÇA 12/09	QUARTA 13/09	QUINTA 14/09	SEXTA 15/09
PROTEÍNA	Peixe ao Forno Bife de Panela	Isca de Carne ao molho Shoyo Fricassê de frango* **	Cubo de frango Xadrez Isca de Fígado acebolada	Frango Assado Picadinho de carne c/ Legumes	Lasanha à Bolonhesa* ** Filé de Frango ao molho de mostarda
VEGETARIANO	Panqueca de Soja c/ Milho* ** **	Torta de legumes c lentilha* ** **	Bolinho de batata com soja	Salpicão vegano c/ ervilha	Falafel
SALADA	Acelga, cenoura ralada e pepino	Abóbora, batatinha e cenoura	Beterraba, acelga e alface roxo	Chuchu, beterraba e abobrinha	Tomate, alface e pepino
MOLHO P/ SALADA	Molho de Agridoce	Molho de Limão	Molho de Ervas	Molho de Laranja	Molho Tártaro*
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de feijão	Mungunzá*	Canja de galinha** Creme de abóbora	Sopa de legumes	Canjica*
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz c/ ovo**	Arroz c/ legumes	Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz com/ calabresa**	Cuscuz c/ verdura
ACOMPANHAMENTO III	Macaxeira	Batata doce	Cará	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de caju

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

**O cardápio está sujeito a alterações**