

CARDÁPIO 18/09/2023 A 22/09/2023

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 18/09	TERÇA 19/09	QUARTA 20/09	QUINTA 21/09	SEXTA 22/09
FRUTA	Mamão	Laranja	Melancia		Banana
PRATO PROTEICO	Isca de carne acebolada	Omelete de queijo, tomate e pimentão** ***	Isca de frango com tomate e pimentão à julienne		Cubos de frango na chapa com molho cremoso de alho* **
PRATO VEGETARIANO	Soja à primavera	Almôndegas de grão-de-bico***	Hambúrguer de lentilha***		Torta de ervilha* ** ***
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz temperado	Cuscuz com queijo*	Cará amanteigado*		Cuscuz simples
ACOMPANHAMENTO II	Pão com requeijão* **	Bolo de brigadeiro* ** ***	Sanduíche de queijo quente com orégano * ** ***		Bolo mesclado* ** ***
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu		Café / Leite* ** Suco de tamarindo
ALMOÇO	SEGUNDA 18/09	TERÇA 19/09	QUARTA 20/09	QUINTA 21/09	SEXTA 22/09
SALADA CRUA	Repolho ,tomate e cenoura	Alface , beterraba e acelga	Alface , pepino e acelga	Alface , cenoura e pimentão	Tomate , acelga e repolho roxo
SALADA COZIDA	Beterraba e abobrinha	Abóbora e chuchu	Batata inglesa e cenoura	Abóbora e batata doce	Cenoura e chuchu
MOLHO	Agridoce	Limão	Tártaro* **	Manga	Ervas
PRATO PRINCIPAL	Isca de frango à chinesa Picadinho de carne com batatas	Coxas e sobrecoxas assadas Cozido misto (Carne e linguiça)	Filé de frango grelhado Carne de sol ao creme *	Suino assado Cubos de carne ao molho branco	Lasanha de frango* ** *** Paçoca de carne
VEGETARIANO	Torta de legumes com ervilhas * ** ***	Grão de bico com cheiro verde	Abobrinha recheada com soja	Charuto de repolho com lentilhas	Almôndegas de soja ao molho de tomate***
GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Pirão de carne **	Farofa de cebola	Macarrão com orégano	Purê misto* **
ACOMPANHAMENTOS	Arroz colorido Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Arroz integral c/cenoura Feijão tropeiro	Arroz c/ervilhas Arroz integral feijão preto	Arroz branco Arroz integral com abobrinha Feijão carioca	Arroz c/ milho arroz integral Feijão corda
SOBREMESA	Melão	Creme de chocolate *	Banana	Manjar*	Melancia
SUCO	Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de tamarindo	Suco de manga
JANTAR	SEGUNDA 18/09	TERÇA 19/09	QUARTA 20/09	QUINTA 21/09	SEXTA 22/09
PROTEÍNA	Frango á portuguesa Empadão de carne* ***	Isca de frango à milanesa* *** Cubos de carne ao molho escuro	Escondidinho de carne moída* *** Frango guisado	Peixe à doré*** Almôndega de carne moída ao molho de tomate***	Bife de panela c/ legumes Isca de frango acebolado
VEGETARIANO	Abobrinha com lentilhas ao molh	Rosti de macaxeira com ervilha	Quibe de forno	Panqueca de soja ao molho vermelho* ** ***	Moqueca de repolho com grão de bico
SALADA	Alface , tomate e acelga	Beterraba, abobrinha e cenoura	Alface, beterraba e abacaxi	Cenoura , abobrinha e chuchu	Repolho, pepino e cenoura
MOLHO P/ SALADA	laranja	Alho	Manga	Agridoce	Limão
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de carne com legumes** sopa de legumes	Mungunzá*	Creme de batata	Caldo verde	Arroz doce*
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz com amanteigado	Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz com ovos**	Arroz com cenoura e ervilha	Cuscuz com verduras
ACOMPANHAMENTO III	Macaxeira	Cará	Batata doce	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café/Leite* ** Suco de graviola	Café/Leite* ** Suco de manga	Café/Leite* ** Suco de tamarindo	Café/Leite* ** Suco de acerola	Café/Leite* ** Suco de goiaba

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

O cardápio está sujeito a alterações