

## CARDÁPIO 15/01/2024 À 19/01/2024

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 15/01	TERÇA 16/01	QUARTA 17/01	QUINTA 18/01	SEXTA 19/01
FRUTA	Laranja	Melão	Manga	Melancia	Banana
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos e temperados	Isca de frango com tomate confit	Cubos de carne ao sugo	Creme de frango*	Carne guisada
PRATO VEGETARIANO	Homus de cenoura	Soja ao sugo	Bolinho de lentilha***	Salpicão vegano de ervilha	Linguiça de soja com molho barbecue***
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz amanteigado*	Cuscuz com tomate	Inhame	Cuscuz com queijo*	Cuscuz simples
ACOMPANHAMENTO II	Misto quente* ** ***	Bolo de trigo* ** ***	Pão com requeijão* ** ***	Bolo formigueiro* ** ***	Mungunzá*
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de manga	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de abacaxi	Café / Leite* ** Suco de acerola	Café / Leite* ** Suco de caju
ALMOÇO	SEGUNDA 15/01	TERÇA 16/01	QUARTA 17/01	QUINTA 18/01	SEXTA 19/01
SALADA CRUA	Repolho verde, repolho roxo e cenoura	Acelga, pepino e beterraba	Acelga, couve e manga	Repolho, tomate e pepino	Vinagrete
SALADA COZIDA	Beterraba e chuchu	Cenoura, batata inglesa e vagem	Abobrinha e cenoura	Beterraba e cenoura	Couve, repolho e cenoura refogados
MOLHO	Ervas	Tártaro *	Laranja	Mostarda	Limão
PRATO PRINCIPAL	Jardineira de carne Frango guisado	Isca de frango na chapa Carne do sol ao creme *	Peixe à escabeche Escondidinho de carne *	Picadinho de carne c/ legumes Frango assado	Feijoada Filé de frango à dorê
VEGETARIANO	Hambúrguer de soja ** ***	Bolinha de ervilha e milho	Yakissoba de soja	Moqueca de banana c/ grão de bico	Homus de cenoura
GUARNIÇÃO	Quibebe	Macarrão ao sugo	Purê de abóbora *	Pirão	Farofa de cebola
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco Arroz integral c/ brócolis Feijão carioca	Arroz c/ cebolinha Arroz integral Feijão fradinho	Arroz branco Arroz integral c/ abobrinha Feijão carioca	Arroz c/ milho Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral c/ cenoura Feijão de corda
SOBREMESA	Melão	Creme de chocolate *	Melancia	Espumone de morango*	Laranja
SUCO	Suco de Abacaxi	Suco de Cupuaçu	Suco de Goiaba	Suco de Tamarindo	Suco de Abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 15/01	TERÇA 16/01	QUARTA 17/01	QUINTA 18/01	SEXTA 19/01
PROTEÍNA	Frango assado com batatas Cubos bovino ao molho barbecue	Salpicão quente* Bife bovino ao molho madeira	Suíno ao molho agridoce Isca de carne ao molho escuro	Jardineira de frango Bife de panela	Carne moída ao molho de tomate Cubos de carne ao molho de laranja
VEGETARIANO	Lentilha ao molho	Nuggets de grão de bico ***	Ervilha ao molho branco*	Bolinho de macaxeira com soja***	Charuto de repolho com soja
SALADA	Repolho roxo, alface e manga	Abóbora e batata doce	Acelga, repolho e pepino	Cenoura, chuchu e vagem	Alface, acelga e tomate
MOLHO P/ SALADA	Limão	Agridoce	Manga	Ervas	Alho*
ACOMPANHAMENTO I	Caldo de feijão	Sopa de legumes	Mungunzá*	Canjica*	Creme de abóbora
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz com ovo **	Arroz colorido	Cuscuz amanteigado	Cuscuz temperado	Macarrão ao alho e óleo
ACOMPANHAMENTO III	Batata doce	Macaxeira	Bolo formigueiro* ** ***	Batata doce	Macaxeira
PÃO/TORRADA	Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada
BEBIDAS	Café / Leite* ** Suco de Goiaba	Café / Leite* ** Suco de tamarindo	Café / Leite* ** Suco de caju	Café / Leite* ** Suco de goiaba	Café / Leite* ** Suco de cupuaçu

\*Contém lactose

\*\* Contém produtos de origem animal

\*\*\*Contém glúten

**O cardápio está sujeito a alterações**