

CARDÁPIO 12/01 a 16/01

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 12/01	TERÇA 13/01	QUARTA 14/01	QUINTA 15/01	SEXTA 16/01
FRUTA					
PRATO PROTEICO					
PRATO VEGETARIANO					
ACOMPANHAMENTO I					
ACOMPANHAMENTO II					
BEBIDAS					
ALMOÇO	SEGUNDA 12/01	TERÇA 13/01	QUARTA 14/01	QUINTA 15/01	SEXTA 16/01
SALADA CRUA	Alface, cebola e tomate	Acelga, cenoura e manga	alface, abacaxi e tomate	repolho, pepino e cenoura	Alface, repolho e pepino
SALADA COZIDA	Batata doce e abóbora	Abobrinha e beterraba	Chuchu e cenoura	Abobrinha e vagem	Mix de batatas c/ orégano
MOLHO	Ervas	Agridoce	Verde	Manga	Limão
PRATO PRINCIPAL	Frango guisado Bife de panela	Isca de frango acebolada Cozido misto (carne, charque e calabresa)	Frango xadrez Carne de sol acebolada	Cubos de frango ao molho de maracujá Isclas de fígado aceboladas	Filé de peixe empanado Picadinho de carne
VEGETARIANO	Soja à chinesa	Lentilha refogada com legumes	Omelete de ervilha*	Escondidinho de soja* **	Guisado de grão de bico
GUARNIÇÃO	Farofa crocante	Pirão de carne/ pirão de legumes	Macarrão com orégano***	Farofa de cebola	Quibebe de abóbora
ACOMPANHAMENTOS	Arroz c/ cenoura Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral com ervilha Feijão carioca	Arroz com açafrão Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral colorido Feijão carioca	Arroz c/ milho Arroz integral Feijão de corda
SOBREMESA	Melancia	Gelatina**	Melão	Pavê casadinho*	Laranja
SUCO	Suco de cajá	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 12/01	TERÇA 13/01	QUARTA 14/01	QUINTA 15/01	SEXTA 16/01
PROTEÍNA	Cubos de carne à chinesa Creme de frango* ***	Paçoca de carne Filé de frango ao molho branco*	Bife de panela Isca de frango com manjeriço	Isclas de carne com legumes Fricassé de frango* ***	Cubo de frango acebolado Cubos de carne ao molho madeira
VEGETARIANO	Salpicão vegano com lentilha	Soja à bolonhesa	Soja refogada ao molho vermelho	Estrogonofe de grão de bico	Ervilha ao molho branco* ***
SALADA	Couve, acelga e cenoura	Abobrinha, cenoura e chuchu	Alface, tomate e pimentão	Batatinha, cenoura e chuchu	Acelga, beterraba e cebola
MOLHO P/ SALADA	Limão	Tártaro* **	Manga	Ervas	Agridoce
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de frango com legumes** Sopa de legumes	Canjica*	Caldo de feijão	Mungunzá*	Caldo verde
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz amanteigado	Macarrão ao alho e óleo***	Cuscuz com ovos**/cuscuz simples	Arroz com brócolis	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO III	Batata doce	Macaxeira	Cará	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada***	Pão***	Torrada***	Pão***	Torrada***
CAFÉ/LEITE	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **
SUCO	Suco de acerola	Suco de abacaxi	Suco de caju	Suco de manga	Suco de goiaba

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

O cardápio está sujeito a altera