


Cardápio de 13/03 a 19/03

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Iscas de carne à portuguesa	Abóbora cozida	Couve folha / Rabanete	Maçã
<b>Terça-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Sassami de frango empanado	Berinjela tomate e cebola	Alface / Rabanete	Laranja
<b>Quarta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Bife acebolado (almoço) / Frango acebolado (jantar)	Batata inglesa com vagem	Rúcula / Cenoura	Melão
<b>Quinta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Coxa e Sobrecoxa de Frango	Farofa	Repolho / Beterraba	Banana
<b>Sexta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Bisteca suína	Cenoura e chuchu cozidos	Acelga / Pepino	Laranja
<b>Sábado</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Bife	Couve à mineira	Chicória/ Tomate	Salada de frutas
<b>Domingo</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Coxa e sobrecoxa de frango	Batata doce	Vagem	Maçã

**Ingredientes:**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<p><b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja.<b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja.<b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.<b>ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA:</b> carne bovina, tomate, cebola, pimentão, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano. <b>ABÓBORA COZIDA:</b> abóbora, sal, tempero verde.<b>COUVE FOLHA:</b> couve folha.</p> <p><b>BETERRABA:</b> beterraba.</p> <p><b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p><b>MAÇÃ:</b> Maçã.</p>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<p><b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja.<b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja.<b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.<b>SASSAMI DE FRANGO EMPANADO:</b> carne de frango, água, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, amido, sal, farinha de milho, proteína de soja, açúcar, extrato de levedura, fermento biológico, especiarias (cebola em pó, alho em pó, salsa em flocos, aipo em pó pimenta preta), carne de frango desidratada em pó, condimento preparado sabor galinha, aromatizantes (óleo resina de pimenta preta e óleo de orégano), realçador de sal glutamato monossódico, estabilizante tripolifosfato de sódio, emulsificante mono e diglicerídeos de ácido graxos, espessantes goma guar e goma xantana, antioxidante isoascorbato de sódio, acidulante ácido cítrico, corantes naturais urucum e cúrcuma. <b>Contém glúten.</b>  <b>BERINJELA TOMATE E CEBOLA:</b> berinjela, tomate, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta moída.<b>ALFACE:</b> alface.</p> <p><b>RABANETE:</b> rabanete.</p> <p><b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p><b>LARANJA:</b> laranja.</p>
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<p><b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja.<b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja.<b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.<b>BIFE ACEBOLADO (ALMOÇO):</b> carne bovina, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.<b>FRANGO ACEBOLADO (JANTAR):</b> carne de frango, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.<b>BATATA INGLESA COM VAGEM:</b> batata inglesa, vagem sal, tempero verde.</p> <p><b>RÚCULA:</b> rúcula.</p> <p><b>CENOURA:</b> cenoura.</p> <p><b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p><b>MELÃO:</b> melão.</p>
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<p><b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja.<b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja.<b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.<b>COXA E SOBRECOXA DE FRANGO:</b> coxa e sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.<b>FAROFA:</b> farinha mandioca, óleo de soja, sal, colorau ou açafreão.<b>REPOLHO:</b> repolho.</p> <p><b>BETERRABA:</b> beterraba.</p> <p><b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p><b>BANANA:</b> banana.</p>

	<b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja. <b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja. <b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho. <b>BISTECA SUÍNA:</b> carne suína, sal, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída. <b>CENOURA E CHUCHU COZIDOS:</b> cenoura, chuchu, sal, tempero verde. <b>ACELGA:</b> acelga.
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>PEPINO:</b> pepino.
	<b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.
	<b>LARANJA:</b> laranja.
<b>SÁBADO</b>	<b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja. <b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja. <b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho. <b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.
<b>DOMINGO</b>	<b>ARROZ PARBOILIZADO:</b> arroz parboilizado, sal, óleo de soja. <b>ARROZ INTEGRAL:</b> arroz integral, sal, óleo de soja. <b>FEIJÃO:</b> feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho. <b>VINAGRETE:</b> tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

#### Cardápios anteriores:

[Marco a Julho de 2016](#)

[Agosto a Dezembro 2016](#)