

Cardápio de 01/05 a 07/05

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento	Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa	
segunda-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Lentilha	Risoto de frango	Farofa	Agrião/ Beterraba	Laranja
Terça-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Bisteca suína	Brócolis e couve-flor cozidos	Couve folha / Cenoura	Maçã
Quarta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Bife acebolado	Batata inglesa com ervilhas	Alface com abacaxi/ Rabanete	Laranja
Quinta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão com vegetais/ Lentilha	Bolinho de peixe	Legumes cozidos III	Rúcula / Salada de grão de bico	Banana
Sexta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Sobrecoxa de frango	Ratatouile	Acelga/ Cenoura	Melão
Sábado	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Lentilha	Feijoada vegetariana Feijoada com carne	Couve à mineira	Chicória/Tomate	Laranja
Domingo	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Risoto de frango	Batata palha	Chuchu	Maçã

Ingredientes:

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

SEGUNDA-FEIRA **RISOTO DE FRANGO:** carne de frango, arroz parboilizado, tomate, , cebola, massa de tomate, ervilha em conserva, milho em conserv tempero verde, sal, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

FAROFA SIMPLES: farinha de mandioca, óleo de soja, sal, colorau ou açafraão.

AGRIÃO: agrião.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

BETERRABA: beterraba.

TERÇA-FEIRA

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

BISTECA SUÍNA: carne suína, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída.

BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS: brócolis, couve-flor, sal.

COUVE FOLHA: couve folha.

CENOURA: cenoura.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

MAÇÃ: maçã.

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

QUARTA-FEIRA

BIFE ACEBOLADO: carne bovina, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

BATATA INGLESA COM ERVILHAS: batata inglesa cozida, ervilha em conserva, sal.

ALFACE COM ABACAXI: alface, abacaxi.

RABANETE: rabanete.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

LARANJA: laranja.

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

QUINTA-FEIRA

BOLINHO DE PEIXE: carne de peixe tilápia desfiada, batata flocada pronta, cebola, farinha de arroz, sal, realçador de sabor glutamat monossódico, fixador de cor, açúcar, antioxidante de sódio, salsinha e manjericão desidratado, farinha de rosca e farinha de milho. Contém glúten.



LEGUMES COZIDOS III: cenoura, chuchu, vagem, sal, tempero verde.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

BANANA: banana.

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

SEXTA-FEIRA

SOBRECOXA DE FRANGO: sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

RATATOUILE: abobrinha, beringela, tomate, cebola, pimentão, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

ACELGA: acelga.

CENOURA: cenoura.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

MELÃO: melão.

SÁBADO

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

FEIJOADA VEGETARIANA: feijão, abóbora, chuchu, batata doce, repolho, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, cominho, orégano.

FEIJOADA COM CARNE: chaque, carne bovina, feijão, cebola, linguiça calabresa, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, cominho, orégano.

CHICÓRIA: chicória.

TOMATE: tomate.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

LARANJA: laranja.

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.

FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

DOMINGO

RISOTO DE FRANGO: carne de frango, arroz parboilizado, tomate, , cebola, massa de tomate, ervilha em conserva, milho em conserva, tempero verde, sal, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

BATATA PALHA: batata palha industrializada (batata inglesa, óleo de soja, sal).

CHUCHU: chuchu cozido, tempero verde.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

MAÇÃ: maçã.

Cardápios anteriores:

[Março a Julho de 2016](#)

[Agosto a Dezembro 2016](#)

[Cardápio 06 a 12 de Março de 2017](#)

[Cardápio 13 a 19 de Março de 2017](#)

[Cardápio 20 a 26 de Março de 2017](#)

[cardápio de 27 de Março a 02 de abril](#)

[Cardápio de 03 a 09 de abril de 2017](#)

[Cardápio de 10 a 16 de abril de 2017](#)

[Cardápio da semana 17.04 a 23.04](#)

[Cardápio da semana 24.04 a 30.04](#)