

Cardápio de 03/04 a 09/04

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento	Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Iscas de carne à portuguesa	Abóbora cozida	Couve folha / Pepino	Maçã
Terça-feira	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Iscas de frango ao molho vermelho	Abobrinha, cebola e pimentão	Cenoura / Rúcula	Banana
Quarta-feira	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Almondêga bovina	Batata doce cozida	Beterraba / Acelga	Salada de frutas
Quinta-feira	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Bife acebolado	Brócolis e couve-flor cozidos	Espinafre / Cenoura	Maç
Sexta-feira	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Coxa e sobrecoxa de frango	Legumes refogados I	Alface / Tomate	Banana
Sábado	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Iscas de frango ao molho vermelho	Batata inglesa cozida	Pepino / Chicória	Abacaxi
Domingo	Arroz parboilizado / Arroz integral	Feijão	Almoço: Quibe Jantar: Iscas de carne	Berinjela, tomate e cebola	Repolho	Melão

Ingredientes:

SEGUNDA-FEIRA	<p>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.</p> <p>ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA: carne bovina, tomate, cebola, pimentão, azeitonas, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.</p> <p>ABÓBORA COZIDA: abóbora, sal, tempero verde.</p> <p>COUVE FOLHA: couve folha.</p> <p>PEPINO: pepino.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>MAÇÃ: maçã.</p>
TERÇA-FEIRA	<p>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.</p> <p>ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: peito de frango, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjericão, orégano.</p> <p>ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO: abobrinha, cebola, pimentão, sal, óleo de soja, orégano.</p> <p>CENOURA: cenoura.</p> <p>RÚCULA: rúcula.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>BANANA: banana</p>
QUARTA-FEIRA	<p>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.</p> <p>ALMÔNDEGA BOVINA: Almondêga bovina (carne bovina, farinha de rosca, proteína texturizada de soja, água, sal, condimentos naturais, estabilizante: difosfato de sódio, realçador de sabor: glutamato monossódico, antioxidante: eritorbato de sódio, acidulante: ácido cítrico), óleo de soja. Contém glúten. </p> <p>BATATA DOCE COZIDA: batata doce, sal, tempero verde.</p> <p>BETERRABA: beterraba</p> <p>ACELGA: acelga</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>SALADA DE FRUTAS: abacaxi, maçã, mamão, melão.</p>
QUINTA-FEIRA	<p>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.</p> <p>BIFE ACEBOLADO: carne bovina, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.</p> <p>BRÓCOLIS E COUVE-FLORES COZIDOS: brócolis, couve-flor, sal.</p> <p>ESPINAFRE: espinafre.</p> <p>CENOURA: cenoura.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>MAÇÃ: maçã</p>
SEXTA-FEIRA	<p>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.</p> <p>COXA E SOBRECOPA: coxa e sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.</p> <p>LEGUMES REFOGADOS I: repolho, cenoura, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.</p>

ALFACE: alface.

TOMATE: tomate

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.

ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: peito de frango, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjericão, orégano.

SÁBADO


BATATA INGLESA COZIDA: batata inglesa, sal, tempero verde.

PEPINO: pepino.

CHICÓRIA: chicória.

ABACAXI: abacaxi.

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.

QUIBE: carne bovina, água, trigo para quibe, sal, cebola, óleo vegetal, hortelã, pimenta preta, emulsificante: maltodextrina, antioxidante: eritorbato de sódio, estabilizante: polifosfato de sódio. **Contém glúten.** 

DOMINGO

ISCAS DE CARNE: carne bovina, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.

BERINJELA, TOMATE E CEBOLA: beringela, tomate, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta moída.

REPOLHO: repolho

MELÃO: melão

Cardápios anteriores:

[Marco 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](#)