

Cardápio de 04 a 10/09

## Cardápio sujeito a alterações

|                      | Acompanhamento                        |                              | Prato principal                                | Complemento  | Salada                         | Sobremesa        |
|----------------------|---------------------------------------|------------------------------|--|--|--------------------------------|------------------|
| <b>segunda-feira</b> | Arroz parboilizado/<br>Arroz integral | Feijão vermelho/Lentilha     | Iscas de carne ao molho vermelho               | Farofa com azeitonas   | Rúcula/Cenoura                 | Laranja          |
| <b>Terça-feira</b>   | Arroz parboilizado/<br>Arroz integral | Feijão/Ervilha               | Bisteca suína ao molho de champignon           | Farofa simples   | Salada de soja em grãos/Acelga | Maçã             |
| <b>Quarta-feira</b>  | Arroz parboilizado/<br>Arroz integral | Feijão carioca/Lentilha      | Quibe  | Abóbora ou Batata doce cozida (almoço)<br>Batata doce (jantar) | Agrião/Beterraba               | Banana           |
| <b>Quinta-feira</b>  | Arroz parboilizado/Arroz integral     | Feijão/Ervilha               | Carne moída                                    | Aipim cozido   | Pepino/ Chicória               | Mamão            |
| <b>Sexta-feira</b>   | Arroz integral                        | Feijão com vegetais/Lentilha | Risoto de frango                               | Batata palha   | Repolho/Cenoura                | Salada de frutas |
| <b>Sábado</b>        | Arroz parboilizado/<br>Arroz integral | Feijão/Ervilha               | Almoço:<br>Bisteca<br>Jantar: Bolinho de peixe | Polenta ao molho vermelho                                      | Agrião/Beterraba               | Abacaxi          |
| <b>Domingo</b>       | Arroz parboilizado/<br>Arroz integral | Feijão/Lentilha              | Almôndega bovina                               | Couve à mineira  | Cenoura cozida                 | Laranja          |

## Ingredientes:

## SEGUNDA-FEIRA

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

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

**FEIJÃO VERMELHO:** feijão vermelho, 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.

**ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO:** carne bovina, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjericão, orégano.

**FAROFA COM AZEITONAS:** farinha de mandioca, azeitonas, óleo de soja, sal, colorau ou açafreão.

**RÚCULA:** rúcula.

**CENOURA:** cenoura.

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

**LARANJA:** laranja.

#### 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.

**ERVILHA:** ervilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

**BISTECA SUÍNA AO MOLHO DE CHAMPIGNON:** Bisteca suína, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída, creme de

leite, cebola, champignon, óleo de soja, mostarda, sal. *Contém lactose.*



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

**SALADA DE SOJA EM GRÃOS:** tomate, cenoura, cebola, soja em grãos, tempero verde, azeite de oliva.

**ACELGA:** acelga.

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

**MAÇÃ:** maçã.

#### QUARTA-FEIRA

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

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

**FEIJÃO CARIOCA:** feijão carioca, 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.

**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.*



**BATATA DOCE COZIDA:** batata doce, sal, tempero verde.

**AGRIÃO:** agrião.

**BETERRABA:** beterraba.

**MOLHO DE ERVAS:** cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjericão, manjerona, sálvia.

**BANANA:** banana.

#### QUINTA-FEIRA

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

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

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

**ERVILHA:** ervilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

**CARNE MOÍDA:** Carne bovina, tomate, cebola, massa de tomate, óleo de soja, sal, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída, manjericão, orégano.


**AIPIM COZIDO:** aipim, sal, tempero verde.

**PEPINO:** pepino.

**CHICÓRIA:** chicória.

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

**MAMÃO:** mamão.

**SEXTA-  
FEIRA****ARROZ PARBOILIZADO:** arroz parboilizado, sal, óleo de soja.**ARROZ INTEGRAL:** arroz integral, sal, óleo de soja.**FEIJÃO COM VEGETAIS:** feijão, abóbora, batata doce, chuchu, 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.**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).**REPOLHO:** repolho.**CENOURA:** cenoura.**MOLHO DE ERVAS:** cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjericão, manjerona, sálvia.**SALADA DE FRUTAS:** abacaxi, maçã, mamão, 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.**AGRIÃO:** agrião.**BETERRABA:** beterraba.**VINAGRETE:** tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.**ABACAXI:** abacaxi.**DOMINGO****ARROZ PARBOILIZADO:** arroz parboilizado, sal, óleo de soja.**ARROZ INTEGRAL:** arroz integral, sal, óleo de soja.**FEIJÃO:** feijão preto, 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.**COUVE À MINEIRA:** couve mineira, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja.**ALMÔNDEGA BOVINA:** carne bovina, cebola, farinha de rosca, sal, proteína de soja, farinha de trigo, açúcar, estabilizantes difosfato de sódio (INS 450), corante de caramelo C (ins 150c), antioxidante eritorbato de sódio (INS 316), cebola e pimenta em pó, realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), aromatizante aroma idêntico ao natural de almôndega, salsa desidratada e extrato de levedura. **Contém glúten.** **CENOURA COZIDA:** cenoura, sal, tempero verde.**VINAGRETE:** tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.**LARANJA:** laranja.**Cardápios anteriores:**[Cardápios de Março a Dezembro de 2016](#)[Cardápios de Março a Julho de 2017](#)[Cardápio 31 de julho a 06 de agosto de 2017](#)[Cardápio de 07 a 13 de agosto de 2017](#)

[Cardápio de 14 a 20 de agosto de 2017](#)

[Cardápio de 21 a 27 de agosto de 2017](#)

[Cardápio de 28 de agosto a 03 de setembro de 2017](#)