

Cardápio de 05/06 a 11/06

## Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento	Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Ervilha	Iscas de carne ao molho vermelho	Farofa com azeitonas	Salada de grão de bico / Couve manteiga	Melão
<b>Terça-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/ Lentilha	Sobrecoxa de frango com ervas	Berinjela, tomate e cebola	Alface com morangos / Rabanete	Pokan
<b>Quarta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Lentilha	Almôndegas de carne ao molho vermelho	Jardineira de legumes III (almoço) Polenta (Jantar)	Beterraba/ Espinafre	Laranja
<b>Quinta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão com vegetais/ Lentilha	Frango ao Curry	Batata palha	Chicória / Cenoura	Pokan
<b>Sexta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão vermelho / Lentilha	Peixe em posta	Legumes refogados I	Rúcula com abacaxi/ Pepino	Pokan
<b>Sábado</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão /Lentilha	Carne moída	Aipim cozido	Espinafre / Pepino em conserva	Morango
<b>Domingo</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Risoto de frango	Batata palha	Vagem	Doce de banana

## 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.

**ERVILHA:** ervilha, 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, manjeriço, orégano.

**SEGUNDA-FEIRA**

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

**SALADA DE GRÃO DE BICO:** tomate, grão de bico, cebola, orégano, azeite de oliva.

**COUVE MANTEIGA:** couve manteiga.

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

**MELÃO:** melão.

**TERÇA-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.

**SOBRECOXA COM ERVAS:** sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, alecrim, manjeriço, orégano, pimenta preta moída.

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

**PURÊ DE BATATAS:** leite de vaca, flocos de batata (batata desidratada, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos, estabilizante, difosfato de sódio, antioxidante, ácido ascórbico, especiarias, regulador de acidez, ácido cítrico, corante natural), tempero verde, sal. Contém lactose. 

**ALFACE COM MORANGOS:** alface e morango.

**RABANETE:** rabanete

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

**POKAN:** pokan.

**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.

**ALMÔNDEGA BOVINA AO MOLHO VERMELHO:** Almôndega 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), tomate, cebola, massa de tomate, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, sal, manjeriço, orégano.

#### QUARTA-FEIRA

Contém glúten. 

**JARDINEIRA DE LEGUMES III:** batata inglesa, brócolis, couve-flor, sal, tempero verde.

**POLENTA SIMPLES:** polenta instantânea (farinha de milho flocada), sal, tempero verde.

**BETERRABA:** beterraba.

**ESPINAFRE:** espinafre.

**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 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.

**FRANGO AO CURRY:** carne de frango, leite, creme de leite, cebola, farinha de trigo, sal, óleo de soja, alho em pasta, curry, pimenta preta moída. Contém glúten  e lactose. 

#### QUINTA-FEIRA

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

**CHICÓRIA:** chicória.

**CENOURA:** cenoura.

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

**POKAN:** pokan.

#### SEXTA-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.

**PEIXE EM POSTA:** anchova ou tainha, suco de limão, sal, óleo de soja, alho em pasta, pimenta preta moída.

**LEGUMES REFOGADOS I:** repolho, cenoura, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

**RÚCULA COM ABACAXI:** rúcula, abacaxi.

**PEPINO:** pepino.

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

**POKAN:** pokan.

**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.

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

## SÁBADO

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

**ESPINAFRE:** espinafre.

**PEPINO EM CONSERVA:** pepino em conserva.

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

**MORANGO:** morango.

**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).

**VAGEM COZIDA:** vagem, sal, tempero verde.

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

**DOCE DE BANANA:** banana, açúcar.

### 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](#)

[Cardápio de 01 a 07 de maio de 2017](#)

[Cardápio de 08 a 14 de maio de 2017](#)

[Cardápio de 15 a 21 de maio de 2017](#)

[Cardápio de 22 a 28 de maio de 2017](#)