

Cardápio de 08/05 a 14/05

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento	Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa	
segunda-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Ervilha	Iscas de carne ao molho vermelho	Abóbora cozida	Salada de soja em grãos/Alface	Pokan
Terça-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão vermelho/ Lentilha	Filé mignon suíno à portuguesa	Batata doce cozida	Acelga / Cenoura	Banana
Quarta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Sassami de frango empanado	Jardineira de legumes I	Mix de folhas verdes com cogumelos / Rabanete	Pokan
Quinta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/ Lentilha	Bife acebolado	Aipim ao molho vermelho	Chicória / Beterraba	Abacaxi
Sexta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão com vegetais/ Lentilha	Coxa e sobrecoxa de frango com ervas	Farofa colorida	Rúcula com morangos/ Pepino	Laranja
Sábado	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Lentilha	Feijoada Vegetariana	Couve à mineira	Repolho/ Beterraba	Laranja
Domingo	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Filé de peixe à portuguesa	Brócolis cozido	Couve-flor	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

ABÓBORA COZIDA: abóbora, sal, tempero verde.

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

ALFACE: alface.

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

POKAN: pokan.

TERÇA-FEIRA

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

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

FEIJÃO VERMELHO: 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.

FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA: filé mignon suíno, tomate, cebola, pimentão, azeitonas, suco de limão, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

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

ACELGA: acelga.

CENOURA: cenoura.

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.

SASSAMI DE FRANGO EMPANADO: 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, sal em flocos, aipo em pó e pimenta preta), carne de frango desidratada em pó, condimento preparado sabor galinha, aromatizantes (óleo de resina de pimenta preta e óleo de orégano), realçador de sabor 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. Contém glúten. 

QUARTA-FEIRA

JARDINEIRA DE LEGUMES I: batata inglesa, cenoura, vagem, sal, tempero verde.

MIX DE FOLHAS VERDES COM COGUMELOS: alface, cogumelos, rúcula, agrião.

RABANETE: rabanete.

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 CARIOCA : 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.

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

AIPIM AO MOLHO VERMELHO: aipim, tomate, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta, manjeriço, orégano.

CHICÓRIA: chicória.

BETERRABA: beterraba.

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

ABACAXI: abacaxi.

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.

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

FAROFA COLORIDA: farinha de mandioca, milho em conserva, cenoura, óleo de soja, sal, colorau ou açafreão.

RÚCULA COM MORANGOS: rúcula, morango.

PEPINO: pepino.

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

LARANJA: laranja.

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.

SÁBADO

COUVE ORGÂNICA à MINEIRA: couve-manteiga orgânica, cebola, sal, tempero verde orgânico, óleo de de soja.

REPOLHO: repolho.

BETERRABA: beterraba.

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

FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA: merluza ou pescada branca, cebola, tomate, pimentão, sal, azeite de oliva, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída.

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal, tempero verde.

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

COUVE-FLOR: couve-flor cozida.

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](#)