

Cardápio de 12/06 a 18/06

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento	Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa	
segunda-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Sobrecoxa de frango	Legumes cozidos III	Espinafre / Beterraba	Pokan
Terça-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Ervilha	Bisteca suína ao molho agridoce	Abóbora cozida	Salada de soja em grão / Pepino	Banana
Quarta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/ Lentilha	Bife acebolado	Brócolis e couve-flor (Almoço) Macarrão ao alho e óleo (Jantar)	Mix de folhas verdes com tomate e palmito/ Rabanete	Mamão
Quinta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Carne assada de panela	Purê de batatas	Couve manteiga / Cenoura	Maçã
Sexta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão vermelho/ Lentilha	Carne ensopada	Farofa	Alface com cogumelos / Beterraba	Pokan
Sábado	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Estrogonofe de frango	Batata palha	Alface/ Pepino em conserva	Salada de frutas
Domingo	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Filé de peixe à portuguesa	Cenoura e vagem	Chuchu	Doce de abacaxi

Ingredientes:

SEGUNDA-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.
	SOBRECOXA: coxa e sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.
	LEGUMES COZIDOS III: cenoura, chuchu, vagem, sal, tempero verde.
	ESPINAFRE: espinafre.
	BETERRABA: beterraba.
	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: 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 AGRIDOCE: carne suína, catchup, mostarda, sal, óleo de soja, molho de soja, alho em pasta, amido de milho, suco de limão, pimenta preta moída, folha de louro, manjeriço, orégano.

ABÓBORA COZIDA: abóbora, sal, tempero verde.

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

PEPINO: pepino.

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

BANANA: banana.

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.

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

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

QUARTA-FEIRA

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO: macarrão de sêmola (sêmola de trigo enriquecida com Ferro e ácido fólico e corante natural cúrcuma) sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta. Contém glúten 

MIX DE FOLHAS VERDES COM TOMATE E PALMITO: alface, tomate, palmito em conserva, rúcula, agrião.

BETERRABA: beterraba.

RABANETE: rabanete.

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

MAMÃO: mamão.

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

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

FEIJÃO: 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.

ESTROGONOFE DE FRANGO: carne de frango, leite, tomate, creme de leite, cebola, massa de tomate, farinha de trigo, cogumelo ou palmito em conserva, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, manjeriço, noz moscada, pimenta preta moída. Contém glúten 

QUINTA-FEIRA

LACTOSE 

CARNE ASSADA DE PANELA: lagarto bovino, cebola, tomate, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

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

COUVE MANTEIGA: couve manteiga.

CENOURA: cenoura.

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

MAÇÃ: maçã.

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.

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

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

ALFACE COM COGUMELOS: alface, cogumelos.

BETERRABA: beterraba.

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

ESTROGONOFE DE FRANGO: carne de frango, leite, tomate, creme de leite, cebola, massa de tomate, farinha de trigo, cogumelo ou palmito em conserva, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, manjericão, noz moscada, pimenta preta moída. Contém glúten

SÁBADO

LACTOSE: lactose

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

ALFACE: alface.

PEPINO EM CONSERVA: pepino em conserva.

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

SALADA DE FRUTAS: abacaxi, maçã, mamão, melão.

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.

CENOURA E VAGEM COZIDOS: cenoura, vagem, sal, tempero verde.

CHUCHU: chuchu cozido, tempero verde.

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

DOCE DE ABACAXI: abacaxi, 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](#)

[Cardápio de 05 a 11 de junho de 2017](#)