

Cardápio de 15/05 a 21/05

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento	Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa	
segunda-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca / Ervilha	Sobrecoxa de frango com açafrão	Legumes refogados I	Beterraba/ Rúcula com abacaxi	Banana
Terça-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/ Lentilha	Quibe	Abobrinha, tomate e cebola	Pepino/ Alface	Pokan
Quarta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão com vegetais/ Lentilha	Iscas de carne ao molho vermelho	Farofa com azeitonas	Acelga/ Cenoura	Iogurte
Quinta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Ervilha	Bisteca suína	Farofa	Chicória/ Salada de grão de bico	Pokan
Sexta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Frango ao molho de mostarda	Batata palha	Beterraba/ Mix de folhas verdes com palmito	Salada de frutas
Sábado	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão /Lentilha	Almôndegas ao molho vermelho	Purê de batata	Agrião/ Pepino	Morango
Domingo	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Quibe	Batata com cenoura	Vagem	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.
	ERVILHA: ervilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.
	SOBRECOXA DE FRANGO COM AÇAFRÃO: sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída, açafrão.
	LEGUMES REFOGADOS I: repolho, cenoura, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta preta moída
	BETERRABA: beterraba.
TERÇA-FEIRA	RÚCULA COM ABACAXI: rúcula, abacaxi.
	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 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. 	
ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA: abobrinha, tomate, cebola, sal, óleo de soja, orégano.	

PEPINO: pepino.

ALFACE: alface.

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 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.

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.


QUARTA-FEIRA

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

ACELGA: acelga.

CENOURA: cenoura.

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

IOGURTE: Leite pasteurizado padronizado e/ou leite reconstituído, açúcar, polpa de fruta, conservante sorbato de potássio, aroma sintético, acidulante ácido láctico, espessantes polvilho de mandioca e carboximetilcelulose, corantes artificiais, leite em pó integral, amido modificado, estabilizante gelatina e cultura microbiana. Colorido artificialmente. Contém lactose. 

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.

BISTECA SUÍNA: carne suína, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída.

QUINTA-FEIRA

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

CHICÓRIA: chicória.

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

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: feijão preto, 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 MOLHO DE MOSTARDA: carne de frango, leite, creme de leite, cebola, farinha de trigo, óleo de soja, mostarda, sal, alho em pasta, pimenta preta moída, noz moscada. Contém glúten e lactose. 

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

BETERRABA: beterraba.

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

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.

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.

SÁBADO

Contém glúten. 

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. 

AGRIÃO: agrião.

PEPINO: pepino.

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


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

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 E CENOURA COZIDAS: batata inglesa, cenoura, sal, tempero verde.

Vagem: vagem.

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](#)

