

Cardápio de 22/05 a 28/05

## Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa
<b>segunda-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca / Lentilha	Bife acebolado	Batata doce cozida	Alface com cogumelos / Pepino	Pokan
<b>Terça-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/ Lentilha	Sassami de frango empanado	Cenoura e chuchu cozidos	Beterraba / Couve manteiga	Maçã
<b>Quarta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Ervilha	Filé mignon suíno à portuguesa	Abóbora cozida	Rabanete/ Rúcula com palmito	Iogurte
<b>Quinta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão vermelho / Ervilha	Sobrecoxa de frango (almoço) Filé mignon suíno à portuguesa (jantar)	Berinjela, tomate e cebola	Chicória / Cenoura	Laranja
<b>Sexta-feira</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão com vegetais/ Lentilha	Estrogonofe de carne	Batata palha	Beterraba/ Repolho	Melão
<b>Sábado</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão /Lentilha	Sobrecoxa de frango (Almoço) Carne assada de panela (Jantar)	Purê de batatas	Chicória/ Pepino em conserva	Kiwi
<b>Domingo</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão / Lentilha	Filé de peixe ao molho de alcaparras	Batata com alecrim	Chuchu	Doce de banana

## Ingredientes:

**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.

**SEGUNDA-FEIRA**

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

**ALFACE COM COGUMELOS:** alface, cogumelos.

**PEPINO:** pepino.

**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 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.

**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 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. 

**CENOURA E CHUCHU COZIDOS:** cenoura, chuchu, sal, tempero verde.

**BETERRABA:** beterraba.

**COUVE MANTEIGA:** couve manteiga.

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

**MAÇÃ:** maçã.

**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.

**FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA:** filé mignon suíno, cebola, tomate, pimentão, sal, azeite de oliva, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída.


#### QUARTA-FEIRA

**ABÓBORA COZIDA:** abóbora, sal, tempero verde.

**RABANETE:** rabanete.

**RÚCULA COM PALMITO:** rúcula, palmito em conserva.

**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 VERMELHO:** feijão vermelho, 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.

#### QUINTA-FEIRA

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

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

**CHICÓRIA:** chicória.

**CENOURA:** cenoura.

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

**LARANJA:** laranja.

#### 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.

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

*Contém lactose.*

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

**BETERRABA:** beterraba.

**REPOLHO:** repolho.

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

**MELÃO:** 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.

**SOBRECOXA:** coxa e sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

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

## SÁBADO

**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.*

**CHICÓRIA:** chicória.

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

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

**KIWI:** kiwi.

**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 AO MOLHO DE ALCAPARRAS:** merluza ou pescada branca, suco de limão, óleo de soja, alcaparras, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída, sálvia.

**BATATA COM ALECRIM:** batata inglesa, sal, alecrim.

**CHUCHU:** chuchu cozido, 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](#)