

Cardápio de 28/08 a 03/09

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salad
segunda-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/Lentilha	Sobrecoxa de frango	Berinjela e cebola	Chicória/C
Terça-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/Ervilha	Filé mignon suíno acebolado ao molho agridoce	Abóbora	Espinafre/Be
Quarta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão carioca/Lentilha	Bife acebolado (Almoço) Picadinho de carne ao molho(Jantar)	Brócolis e couve-flor	Alface c palmito/P
Quinta-feira	Arroz parboilizado/Arroz integral	Feijão /Lentilha	Iscas de carne ao molho vermelho	Chuchu com ervas (Almoço) Macarrão integral ao alho e óleo (Jantar)	Acelga/ Ce
Sexta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão com vegetais/Lentilha	Estrogonofe de frango	Batata palha	Beterraba/ manteiç
Sábado	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/Ervilha	Filé de peixe à portuguesa	Batata com vagem	Rúcula/ Ra

Domingo	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/Lentilha	Iscas de carne ao molho vermelho (Almoço) Almôndegas (Jantar)	Creme de milho	Chuch
----------------	---	------------------------	--	---------------------------	--------------

Ingredientes:

SEGUNDA- FEIRA	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.</p> <p>ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.</p> <p>FEIJÃO CARIOCA: feijão carioca, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde,</p> <p>LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folh</p> <p>SOBRECOXA: coxa e sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.</p> <p>BERINGELA E CEBOLA: beringela, tomate, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta moí</p> <p>CHICÓRIA: chicória.</p> <p>CENOURA: cenoura.</p> <p>MOLHO DE ERVAS: cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjericão, manjeron</p> <p>MAÇÃ: maçã.</p>
TERÇA- FEIRA	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.</p> <p>ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.</p> <p>FEIJÃO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, oré;</p> <p>ERVILHA: ervilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha,</p> <p>FILÉ MIGNON SUÍNO ACEBOLADO AO MOLHO AGRIDOCE: carne suína, cebola, soja, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída, folha de louro, manje</p> <p>ABÓBORA COZIDA: abóbora, sal, tempero verde.</p> <p>ESPINAFRE: espinafre.</p> <p>BETERRABA: beterraba.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p>

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,

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folh

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

**QUARTA-
FEIRA**

PICADINHO DE CARNE AO MOLHO: carne bovina, tomate, cebola, massa de tomate, s
em pasta, pimenta preta moída, manjericão, orégano.

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

ALFACE COM PALMITOS: alface, palmito.

PEPINO: pepino.

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 preto, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folh

ERVILHA: ervilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha,

ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO: carne bovina, tomate, cebola, massa de t
verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjericão, orégano.

**QUINTA-
FEIRA**

CHUCHU COM ERVAS: chuchu, sal, tempero verde, manjericão.

MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO: macarrão integral (farinha de trigo integ
Ferro e ácido fólico e corantes cúrcuma e urucum), sal, óleo de soja, tempero verde, alho em

ACELGA: acelga.

CENOURA: cenoura.

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

BANANA: banana.

**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, em folha, orégano, cominho.

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha

ESTROGONOFE DE FRANGO: carne de frango, leite, tomate, creme de leite, cebola, ma

moída. Contém glúten e lactose.



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

BETERRABA: beterraba.

COUVE MANTEIGA: couve manteiga.

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

MELÃO: melão.

SÁBADO

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 v
cominho.

ERVILHA: ervilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha,

FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA: merluza ou pescada branca, cebola, tomate, pimentã
tempero verde, pimenta preta moída.

BATATA COM VAGEM: batata inglesa, vagem, sal, tempero verde.

RÚCULA: rúcula.

RABANETE: rabanete.

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

KIWI: kiwi.

DOMINGO

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, oré;

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folh

ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO: carne bovina, tomate, cebola, massa de t

verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.

ALMÔNDEGA DE CARNE BOVINA: (carne bovina, cebola, farinha de rosca, sal, proteí
estabilizantes difosfato de sódio (INS 450), corante de caramelo C (ins 150c), antioxidante e
pimenta em pó, realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), aromatizante aroma :
salsa desidratada e extrato de levedura. Contém glúten. 

CREME DE MILHO: leite de vaca, milho em conserva, cebola, farinha de trigo, sal, tempero
 

CHUCHU: chuchu cozido, tempero verde.

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

BANANA: banana.

Cardápios anteriores:

[Cardápios de Março a Dezembro de 2016](#)

[Cardápios de Março a Julho de 2017](#)

[Cardápio 31 de julho a 06 de agosto de 2017](#)

[Cardápio de 07 a 13 de agosto de 2017](#)

[Cardápio de 14 a 20 de agosto de 2017](#)

[Cardápio de 21 a 27 de agosto de 2017](#)