

Cardápio de 06 a 12/11

Cardápio sujeito a alterações

Sobremesa

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salada	
Segunda-feira	Arroz parboilizado/Arroz integral	Feijão carioca/Lentilha	Iscas de carne aceboladas (Almoço) Picadinho de carne com linguiça (Jantar)	Farofa com azeitonas	Pepino	
Terça-feira	Arroz parboilizado/Arroz integral	Feijão/Ervilha	Sassami de frango empanado (ALMOÇO) Início: Iscas de carne aceboladas (JANTAR) Iscas de frango ao molho vermelho (JANTAR)	Legumes refogados I	Acelga	
Quarta-feira	Arroz parboilizado /Arroz integral	Feijão vermelho/Lentilha	Filé mignon suíno com ervas (ALMOÇO) Risoto de frango (JANTAR)	Batata com vagem	Salada de soja em grãos	
Quinta-feira	Arroz parboilizado /Arroz integral	Feijão/Ervilha	Almôndega bovina Início: Filé mignon suíno ao molho agri-doce (JANTAR)	Jardineira de legumes III	Beterraba e Chicória	Salada de frutas
Sexta-feira	Arroz parboilizado /Arroz integral	Feijão/Lentilha	Frango ao curry	Batata palha	Cenoura/Espinafre	
Sábado	Arroz parboilizado /Arroz integral	Feijão/Lentilha	Carne assada de panela	Purê de batatas	Repolho	
Domingo	Arroz parboilizado	Feijão/Ervilha	Carreteiro	Aipim	Chuchu	

/ Arroz integral

cozido

Ingredientes:**SEGUNDA-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.**ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS(ALMOÇO):** carne bovina, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.**PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA (JANTAR):** carne bovina, linguiça calabresa, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.**FAROFA COM AZEITONAS:** farinha de mandioca, azeitonas, óleo de soja, sal, colorau ou açafrão.**PEPINO:** pepino.**MOLHO DE ERVAS:** cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjeriço, manjerona, sálvia.**TERÇA-FEIRA****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.**SASSAMI DE FRANGO EMPANADO (ALMOÇO):** 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, salsa 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.****ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS (JANTAR):** carne bovina, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.**ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO (JANTAR):** peito ou sassami de frango, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.**LEGUMES REFOGADOS I:** repolho, cenoura, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.**ACELGA:** acelga.**MOLHO DE MOSTARDA:** azeite de oliva, mostarda, suco de limão, alho em pasta, tempero verde, sal, pimenta preta moída, manjeriço, manjerona, orégano.**QUARTA-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.

FILÉ MIGNON SUÍNO COM ERVAS (ALMOÇO): filé mignon suíno, alho em pasta, pimenta preta moída, óleo de soja, sal, sálvia, manjerona.

RISOTO DE FRANGO(JANTAR): carne de frango, arroz parboilizado, tomate, massa de tomate, cebola, ervilha em conserva, milho em conserva, tempero verde, óleo de soja, sal.

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

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

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

QUINTA-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.

ALMÔNDEGA DE CARNE BOVINA: carne bovina, cebola, farinha de rosca, sal, proteína de soja, farinha de trigo, açúcar, estabilizantes difosfato de sódio (INS 450), corante de caramelo C (ins 150c), antioxidante eritorbato de sódio (INS 316), cebola e pimenta em pó, realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), aromatizante aroma idêntico ao natural de almôndega,

salsa desidratada e extrato de levedura. **Contém glúten.** 

FILÉ MIGNON SUÍNO AO MOLHO AGRIDOCE (JANTAR) : carne suína tipo filé mignon, água, açúcar, shoyo, massa de tomate, vinagre, farinha de trigo. **Contém glúten.** 

JARDINEIRA DE LEGUMES III: batata inglesa, brócolis, couve-flor, sal, tempero verde.

BETERRABA: beterraba.

CHICÓRIA: chicória.

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

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

SEXTA-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.

FRANGO AO CURRY: carne de frango, leite, creme de leite, cebola, farinha de trigo, sal, óleo de soja, alho em pasta, curry, pimenta preta moída. **Contém glúten e lactose.**  

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

CENOURA: cenoura.

ESPINAFRE: espinafre.

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

SÁBADO

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.

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

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

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.**



REPOLHO: repolho.

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 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.

DOMINGO

CARRETEIRO: arroz parboilizado, carne bovina, charque, linguiça calabresa, cebola, massa de tomate, tomate, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, sal.

AIPIM COZIDO: aipim, sal, tempero verde.

CHUCHU: chuchu cozido, tempero verde.

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

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](#)
- [Cardápio de 28 de agosto a 03 de setembro de 2017](#)
- [Cardápio de 04 a 10 de setembro de 2017](#)
- [Cardápio de 11 a 17 de setembro de 2017](#)
- [Cardápio de 18 a 24 de setembro de 2017](#)
- [Cardápio de 25 de setembro a 1 de outubro de 2017](#)
- [Cardápio de 02 a 08 de outubro de 2017](#)
- [Cardápio de 09 a 15 de outubro de 2017](#)
- [Cardápio de 16 a 22 de outubro de 2017](#)
- [Cardápio de 23 a 29 de outubro de 2017](#)
- [Cardápio de 30 de outubro a 05 de novembro de 2017](#)