

Cardápio de 09 a 15/10

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Arroz parboilizado/Arroz integral	Feijão carioca/Lentilha	Iscas de carne aceboladas (com milho, ervilha e azeitonas)	Brócolis e couve-flor	Alface com palmito/Beterraba	Laranja
Terça-feira	Arroz parboilizado/Arroz integral	Feijão com vegetais/Lentilha	Almôndegas ao molho vermelho (Almoço) Carne moída (Jantar)	Farofa simples	Acelga/Cenoura	Maçã
Quarta-feira	Arroz parboilizado	Feijão vermelho/Lentilha	Filé mignon suíno à portuguesa	Batata doce	Rúcula/ Rabanete	Abacaxi
Quinta-feira	Arroz parboilizado	Feijão/Lentilha	Estrogonofe de frango	Batata palha	Chicória/ Pepino	Salada de frutas
Sexta-feira	Arroz parboilizado	Feijão/Lentilha	Picadinha de carne com charque e linguiça	Aipim	Espinafre/Tomate	Doce de maçã/Mamão
Sábado	Arroz parboilizado	Feijão/ Lentilha	Sassami empanado	Purê de batatas	Agrião/Beterraba	Laranja
Domingo	Arroz parboilizado	Feijão/Lentilha	Quibe	Polenta	Cenoura cozida	Doce de abacaxi

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, louro em folha, orégano, cominho.</p> <p>LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.</p> <p>ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS: carne bovina, cebola, milho, ervilha, azeitonas, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.</p> <p>BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS: brócolis, couve-flor, sal.</p> <p>ALFACE COM PALMITO: alface, palmito.</p> <p>BETERRABA: beterraba.</p>
----------------------	--

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 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, manjericão, orégano. **Contém glúten.** 

TERÇA-FEIRA

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

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

ACELGA: acelga.

CENOURA: cenoura.

MOLHO DE MOSTARDA: mostarda, alho em pasta, tempero verde, suco de limão, azeite de oliva.

MAÇÃ: maçã.

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.

FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA: filé mignon suíno, tomate, cebola, pimentão, suco de limão, azeitonas, óleo de soja, sal, pimenta preta moída, orégano, alho em pasta.

QUARTA-FEIRA

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

RÚCULA: rúcula.

RABANETE: rabanete.

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

ABACAXI: abacaxi.

QUINTA-FEIRA

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, 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.

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 e lactose.**  

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

CHICÓRIA: chicória.

PEPINO: pepino.

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

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

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, 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.

PICADINHO DE CARNE COM CHARQUE E LINGUIÇA: carne bovina, charque, linguiça calabresa, cebola, massa de tomate, tomate, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, sal.

SEXTA-FEIRA

AIPIM COZIDO: aipim, sal, tempero verde.

ESPINAFRE: espinafre.

TOMATE: tomate.

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

MAMÃO: mamão.

ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, 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.

SASSAMI 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, 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

SÁBADO

isoascorbato de sódio, acidulante ácido cítrico, corantes naturais urucum e cúrcuma. **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.

BETERRABA: beterraba.

LARANJA: laranja.

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.

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.** 

POLENTA: polenta instantânea (farinha de milho flocada), sal, tempero verde.

CENOURA COZIDA: cenoura, tempero verde.

DOCE DE ABACAXI: abacaxi, açúcar.

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](#)