

Cardápio de 10/04 a 16/04

Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa
Segunda-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Bife acebolado	Legumes cozidos III	Couve folha / Rabanete	Banana
Terça-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Sobrecoxa de frango Almôndega bovina (janta)r	Batata inglesa com azeitonas	Chicória / Cenoura	Maçã
Quarta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Almôndegas	Ratatoiuule	Agrião / Pepino	Laranja
Quinta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Iscas de frango à Portuguesa (almoço)Almôndega bovina (jantar)	Batata doce	Alface / Cenoura	Banana
Sexta-feira	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Omelete de milho, tomate e cebola	Cenoura e Couve-flor	Acelga/ Beterraba	Abacaxi
Sábado	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Sobrecoxa de frango (almoço)Almôndega bovina (jantar)	Aipim ao molho vermelho	Espinafre / Tomate	Mamão
Domingo	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão	Iscas de carne ao molho vermelho	Couve refogada	Chuchu	Maçã

Ingredientes:

	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.F tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.</p> <p>BIFE ACEBOLADO: carne bovina, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.</p> <p>LEGUMES COZIDOS III: cenoura, chuchu, vagem, sal, tempero verde.</p>
SEGUNDA-FEIRA	<p>COUVE FOLHA: couve folha.</p> <p>RABANETE: rabanete.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>BANANA: banana.</p>
TERÇA-FEIRA	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.F tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.BATATA INGLESA COZIDA COM AZEITONAS: batata inglesa, s;</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>MAÇÃ: maçã.</p>

QUARTA-FEIRA	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.F tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.ALMÔNDEGA DE CARNE BOVINA: Almôndega de carne bovina (soja, farinha de trigo, açúcar, estabilizantes difosfato de sódio (INS 450), corante de caramelo C (INS 150c), antioxidante, realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), aromatizante aroma idêntico ao natural de almôndega, sals</p> <p> RATATOUILE: abobrinha, beringela, tomate, cebola, pimentão, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.AGRIÃO</p> <p>PEPINO: pepino.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>LARANJA: laranja.</p>
QUINTA-FEIRA	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja. tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.ISCAS DE FRANGO À PORTUGUESA: Peito ou sassami de frango alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.BATATA DOCE COZIDA: batata doce, sal, tempero verde.ALFACE: al</p> <p>CENOURA: cenoura.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>BANANA: banana.</p>
SEXTA-FEIRA	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.F tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.OMELETE MILHO, TOMATE E CEBOLA: ovos de galinha, milho e preta moída, sal, óleo de soja.CENOURA E COUVE-FLOR COZIDOS: cenoura, couve-flor, sal, tempero verde.ACELI</p> <p>BETERRABA: beterraba.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>ABACAXI: abacaxi.</p>
SÁBADO	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.F tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.</p> <p>SOBRECOXA: sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.</p> <p>AIPIM AO MOLHO VERMELHO: aipim, tomate, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta,manjericão,</p> <p>ESPINAFRE: espinafre.</p> <p>TOMATE: tomate.</p> <p>VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.</p> <p>Mamão: Mamão</p>
DOMINGO	<p>ARROZ PARBOILIZADO: arroz parboilizado, sal, óleo de soja.ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja.F tempero verde, louro em folha, orégano, cominho.</p> <p>ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO: carne bovina, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, temp manjericão, orégano.</p> <p>COUVE REFOGADA: couve mineira, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja.</p> <p>Chuchu: Chuchu cozido</p> <p>Maçã: Maçã</p>

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](#)