

## Cardápio de 16 a 22/10

## Cardápio sujeito a alterações

	Acompanhamento		Prato principal	Complemento	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Arroz parboilizado	Feijão/Ervilha	Iscas de frango à portuguesa	Legumes cozidos III	Espinafre/Pepino	Salada de frutas
<b>Terça-feira</b>	Arroz parboilizado	Feijão carioca/Lentilha	Quibe (Almoço) Sassami de frango empanado (Jantar)	Abóbora	Alface com abacaxi/Beterraba	Laranja
<b>Quarta-feira</b>	Arroz parboilizado	Feijão com vegetais/Lentilha	Bife acebolado	Farofa simples	Acelga/ Cenoura	Maçã
<b>Quinta-feira</b>	Arroz parboilizado	Feijão/Ervilha	Bisteca suína ao molho de champignon	Abobrinha com cebola (Almoço) Macarrão integral ao alho e óleo (Jantar)	Chicória/ Salada de grão de bico	Laranja
<b>Sexta-feira</b>	Arroz parboilizado	Feijão carioca/Lentilha	Sobrecoxa de frango	Legumes refogados I	Agrião/Beterraba	Mamão
<b>Sábado</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/ Ervilha	sobrecoxa de frango (ALMOÇO) Bisteca suína (Jantar)	Jardineira de legumes IV	Rúcula/ Rabanete	Salada de frutas
<b>Domingo</b>	Arroz parboilizado/ Arroz integral	Feijão/Lentilha	Picadinho de carne	Purê de batatas	Brócolis	Doce de maçã

**Ingredientes:****SEGUNDA-FEIRA**

**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.

**ISCAS DE FRANGO À PORTUGUESA:** peito ou sassami de frango, tomate, cebola, pimentão, azeitonas, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída, orégano.

**LEGUMES COZIDOS III:** cenoura, chuchu, vagem, sal, tempero verde.

**ESPINAFRE:** espinafre.

**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 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.

**QUIBE (ALMOÇO):** 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.** 

#### TERÇA-FEIRA

**SASSAMI DE FRANGO EMPANADO (JANTAR):** 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.** 

**ALFACE COM ABACAXI:** alface, abacaxi.

**BETERRABA:** beterraba.

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

**LARANJA:** laranja.

**ARROZ PARBOILIZADO:** arroz parboilizado, 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.

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

#### QUARTA-FEIRA

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

**ACELGA:** acelga.

**CENOURA:** cenoura.

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

**MAÇÃ:** maçã.

#### 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.

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

**BISTECA SUÍNA AO MOLHO DE CHAMPIGNON:** Bisteca suína, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída, creme de leite, cebola, champignon, óleo de soja, mostarda, sal. **Contém lactose.** 

**ABOBRINHA COM CEBOLA (ALMOÇO):** abobrinha, cebola, sal, óleo de soja, orégano.

**MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO (JANTAR):** macarrão integral (farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com Ferro e ácido fólico e corantes cúrcuma e urucum), sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta. **Contém glúten.** 

**CHICÓRIA:** chicória.

**SALADA DE GRÃO DE BICO:** tomate, grão de bico, cebola, orégano, azeite de oliva.

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

**LARANJA:** laranja.

## SEXTA-FEIRA

**ARROZ PARBOILIZADO:** arroz parboilizado, 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.

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

**LEGUMES REFOGADOS I:** repolho, cenoura, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

**AGRIÃO:** agrião.

**BETERRABA:** beterraba.

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

**MAMÃO:** mamão.

## SÁBADO

**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.

**SOBRECOXA DE FRANGO (ALMOÇO):** sobrecoxa de frango, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

**BISTECA SUÍNA (JANTAR):** carne suína, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída.

**JARDINEIRA DE LEGUMES IV:** batata inglesa, vagem, couve-flor, sal, tempero verde.

**RÚCULA:** rúcula.

**RABANETE:** rabanete.

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

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

## DOMINGO

**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.

**PICADINHO DE CARNE:** carne bovina, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, 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.** 

**BRÓCOLIS COZIDO:** brócolis, sal, tempero verde.

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

**DOCE DE MAÇÃ:** maçã, 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](#)
- [Cardápio de 09 a 15 de outubro de 2017](#)