

Cardápio de 27/11 a 03/12

## Cardápio sujeito a alterações

|                      | Acompanhamento                    |                         | Prato principal                                                 | Complemento                                                         | Salada                        | Sobremesa |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| <b>Segunda-feira</b> | Arroz parboilizado/Arroz integral | Feijão/Ervilha          | Bife acebolado (Almoço)<br>Estrogonofe de frango (Jantar)       | Abóbora cozida                                                      | Acelga/Salada de grão de bico |           |
| <b>Terça-feira</b>   | Arroz parboilizado/Arroz integral | Feijão carioca/Lentilha | Bisteca suína ao molho de champignon                            | Jardineira de legumes IV                                            | Beterraba/ Alface             |           |
| <b>Quarta-feira</b>  | Arroz parboilizado/Arroz integral | Feijão/Ervilha          | Iscas de carne com linguiça e charque (Almoço)<br>Bife (Jantar) | Farofa simples (Almoço)<br>Jardineira de legumes IV (Jantar)        | Chicória/Pepino               | Mamão     |
| <b>Quinta-feira</b>  | Arroz parboilizado/Arroz integral | Feijão carioca/Lentilha | Sobrecoxa de frango                                             | Abobrinha com cebola (Almoço)<br>Polenta ao molho vermelho (Jantar) | Cenoura/Rúcula                | Abacaxi   |
| <b>Sexta-feira</b>   | Arroz parboilizado/Arroz integral | Feijão/Lentilha         | Frango ao curry (Almoço)<br>Sobrecoxa (Jantar)                  | Batata palha (Almoço)<br>Purê de batatas (Jantar)                   | Repolho/Beterraba             |           |
| <b>Sábado</b>        | Arroz parboilizado/Arroz integral | Feijão/Lentilha         | Omelete com milho, tomate e cebola                              | Aipim ao molho vermelho                                             | Espinafre/ Pepino             | Kiwi      |
| <b>Domingo</b>       | Arroz integral                    | Feijão/Ervilha          | Carne assada de panela                                          | Batata doce                                                         | Couve-flor                    | Mamão     |

## Ingredientes:

## SEGUNDA-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.

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

**ESTROGONOFE DE FRANGO (JANTAR):** 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, manjeriço, noz moscada, pimenta preta moída. *Contém glúten e lactose.*  

**ABÓBORA COZIDA:** abóbora, sal, tempero verde.

**ACELGA:** acelga.

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

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

#### TERÇA-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.

**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.* 

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

**BETERRABA:** beterraba.

**ALFACE:** alface.

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

#### QUARTA-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.

**ISCAS DE CARNE COM LINGUIÇA E CHARQUE (ALMOÇO):** carne bovina, linguiça calabresa, charque, tomate, cebola, massa de tomate, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.

**BIFE (JANTAR):** carne bovina, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

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

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

**CHICÓRIA:** chicória.

**PEPINO:** pepino.

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

**MAMÃO:** mamão.

#### QUINTA-FEIRA

**ARROZ PARBOILIZADO:** arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

**ARROZ INTEGRAL:** arroz integral, sal, óleo de soja.

**FEIJÃO CARIOCA:** feijão , 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.

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

**POLENTA AO MOLHO VERMELHO (JANTAR):** polenta instantânea (farinha de milho flocada), tomate, cebola, massa de tomate, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, manjerição, orégano.

**CENOURA:** cenoura.

**RÚCULA:** rúcula.

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

**ABACAXI:** abacaxi.

**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.

**FRANGO AO CURRY (ALMOÇO):** 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.**  

## SEXTA-FEIRA

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

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

**PURÊ DE BATATAS (JANTAR):** 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.

**BETERRABA:** beterraba.

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

**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.

**OMELETE MILHO, TOMATE E CEBOLA:** ovos de galinha, milho em conserva, cebola, tomate, tempero verde, pimenta preta moída, sal, óleo de soja.

**AIPIM AO MOLHO VERMELHO:** aipim, tomate, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta, manjerição, orégano.

**ESPINAFRE:** espinafre.

**PEPINO:** pepino.

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

## DOMINGO

**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.

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

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

**COUVE-FLOR COZIDA:** couve-flor, sal, tempero verde.

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

**MAMÃO:** mamão.

#### 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](#)
- [Cardápio de 06 a 12 de novembro de 2017](#)
- [Cardápio de 13 a 19 de novembro de 2017](#)
- [Cardápio de 20 a 26 de novembro de 2017](#)