

ALMOÇO	Segunda (22/09)	Terça (23/09)	Quarta (24/09)	Quinta (25/09)	Sexta (26/09)	Sábado (27/09)
Principal	Filé de peixe ao molho moqueca  	Bife ao molho 	Feijoada  	Frango ao forno com gergelim 	Catchupa  	Carne moída a bolonhesa 
	Cozido bovino com legumes 	Suíno tropical  	Isca de frango a parmegiana  	Delícia de carne do sol  	Isca de carne acebolada na manteiga da terra  	Strogonoff de frango  
Vegetariano	Curry de lentilha 	refogado de lentilha 	Moqueca vegetariana 	Soja tropical 	Assado de grão de bico 	Soja nordestina 
Salada Crua	Salada refrescante (alface crespa e roxa, rúcula, hortelã e abacaxi)	Acelga, cenoura, pepino e manga	Acelga, alface, beterraba, abacaxi	Salada tropical (alface, acelga, abacaxi e laranja)	Alface, tomate, pepino e laranja	Alface crespa, repolho roxo, cenoura, melão
Salada Cozida	Batata inglesa com salsinha	Salada cearense (abóbora e macaxeira)	Couve manteiga, cenoura, repolho refogados	Beterraba com cheiro verde	Abóbora e vagem refogados	Macaxeira salteada na manteiga
Guarnição	Cuscuz 	Purê 	Farofa c/ soja 	Macarrão** 	Farofa 	Farofa 
Acompanhamentos	Arroz Branco 	Baião de dois 	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Arroz Branco 
	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 
Feijão Carioca	Feijão Corda 	Feijão Carioca 	Feijão Corda 	Feijão Corda 	Feijão Carioca 	Feijão Carioca 
Sobremesa	Melão espanhol	Banana prata	Laranja	Melancia	Melão japonês	Maçã
	Doce de goiaba mariola	Doce paçoquita	Doce quebra queijo	Doce coxa de moça	Doce banana mariola	Doce leite tablete
Suco	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Seriguela	Maracujá

JANTAR	Segunda (22/09)	Terça (23/09)	Quarta (24/09)	Quinta (25/09)	Sexta (26/09)	Sábado (27/09)
Principal	Fígado ao molho 	Carne ao molho madeira 	Calulu de peixe  	Suino ao forno acebolado  	Almondegas ao molho pizzaiolo  	xxxxxxxxx
	Frango ao molho carbonara  	Torta de frango  	Cubos de carne acebolado  	Fricassê de frango  	Frango ao forno 	
Sopa	Frango com legumes 	Carne com legumes 	Feijão com legumes 	Peixe com legumes 	Canja de galinha 	
Vegetariano	Salpicão vegano 	Hamburguer de soja 	Panqueca vegana 	Suflê de legumes 	Torta de legumes 	
Salada Crua	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Alface, repolho, cenoura e abacaxi	Alface, tomate, pepino, acelga	Alface, repolho, cenoura, abacaxi	Alface, beterraba, pepino e manga	
Salada Cozida	Abóbora e chuchu refogados	Beterraba com cheiro verde	Macaxeira cozida com cebolinha	Batata doce	Batata e cenoura	
Guarnição	Purê 	Macarrão 	Cuscuz 	Farofa 	Farofa c/ soja 	
	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Arroz com cenoura 	Baião de dois 	Arroz Branco 	
Acompanhamentos	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	
	Feijão de Corda 	Feijão Carioca 	Feijão Corda com óleo de palma 	Feijão de Carioca 	Feijão Corda 	
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana prata	Laranja	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queijo	Delícia de amendoim	Doce caju cristalizado	Doce quebra queijo	
Suco	Graviola	Abacaxi	Caju	Goiaba	Manga	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém lactose

** Contém glúten

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;

24/09- INDEPENDÊNCIA DE GUINÉ BISSAU

Gabriela Viana Lima
Nutricionista

