

CARDÁPIO MAIO 2024

DATA	29/04/2024 (Segunda-feira)	30/04/2024 (Terça- feira)	01/05/2024 (Quarta- feira)	02/05/2024 (Quinta- feira)	03/05/2024 (Sexta- feira)
SALADA			FERIADO	Mix (Alface + Agrião) / Tomate + Grão de bico / Salada de Repolho + Vinagrete de Tomate	Alface crespa + Ora- pro-nóbis (folhas) / Pepino + Tomate + Chia / Salada de Chuchu
PROTEÍNA A				Carne moída c/ Legumes	Carne de panela
PROTEÍNA B				Estrogonofe de frango	Filé de frango em tiras acebolado
OVOS				Ovos mexidos c/ Painço descascado	Maionese de Ovos
GUARNIÇÃO				Batata assada c/ Cebola	Batata gratinada c/ Molho branco
PRATO BASE				Arroz int. + Arroz bco / Feijão branco	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA				Abacaxi	Limão + Laranja
SOBREMESA				Banana	Tangerina

Cardápio Maio 2024

DATA	06/05/2024 (Segunda-feira)	07/05/2024 (Terça-feira)	08/05/2024 (Quarta-feira)	09/05/2024 (Quinta-feira)	10/05/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Alface crespa + Rabanete ralado / Salada de Repolho / Salada de Tomate + Pepino	Salada de Chuchu / Repolho c/ vinagrete de Tomate / Alface crespa c/ Alfafa	Agrião + manga / Alface + Cebola roxa / Abobrinha + Vinagrete de Toamte	Salada de Couve + vinagrete de tomate / Mix de Alface / Salada de Beterraba (estrelinha)	Salada de Berinjela / Alface americana + Croutons / Tomatinho cereja confit
PROTEÍNA A	Lagarto recheado c/ Calabresa	Carne moída c/ Abóbora	Feijoada (Carne seca + Costelinha suína + Linguiça calabresa)	Almôndegas de carne c/ molho de Tomate (in natura)	Carne de panela
PROTEÍNA B	Filé de frango c/ creme branco e raspas de limão siciliano	Filé de frango grelhado	Sobrecoxa desossada assada + Crispes de Cebola	Filé de peito de frango ao pesto de manjericão c/ Tomatinho cereja	Frango a pizzaiolo
OVOS	Ovos mexidos c/ Queijo	Panqueca de ovos	Ovo na chapa	Ovos cozidos recheados	Ovos na massa folhada
GUARNIÇÃO	Purê de Inhame	Creme de milho	Farofa de banana + Ovos / Couve / Polenta palito + Torresminho (Air Fryer)	Espaguete integral ao Alho e óleo	Abóbora refogada
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco e Feijão bco	Arroz int. + Arroz bco / Feijão preto
ÁGUA SABORIZADA	Tangerina + Hortelã	Uva	Laranja + Limão	Laranja + Canela	Melão + Limão
SOBREMESA	Melão	Banana nanica	Laranja lima	Mexerica	Gelatina

Cardápio Maio 2024					
DATA	13/05/2024 (Segunda-feira)	14/05/2024 (Terça-feira)	15/05/2024 (Quarta-feira)	16/05/2024 (Quinta-feira)	17/05/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de Lentilha vermelha / Mix de Mini folhas verdes / Tomate + Pepino + Cebola roxa	Mix (Alface + Agrião) / Tomate + Grão de bico / Abobrinha grelhada	Alface + Cebola roxa / Caponata de Berinjela / Tomate grelhado	Salada de batata / Mix Alface / Vinagrete de tomate / Couve + Tomate seco	Alface crespa + Rabanete ralado / Salada de Repolho / Salada de Tomate + Pepino + Gergelim preto
PROTEÍNA A	Costelinha a Barbecue	Cupim assado	Feijoada (Carne seca + Lombo + Linguiça calabresa)	Espetinho de Carne / Espetinho de Linguiça	Costela de boi cozida c/ Mandioca
PROTEÍNA B	Fricassé de Frango	Panqueca de frango c/ molho branco gratinado	Filé de frango grelhado no suco da laranja	Espetinho de Frango / Tulipa de frango	Sobrecoxa desossada assada
OVOS	Omelete de Espinafre	Ovos mexidos c/ Gergelim branco	Ovo mexido c/ Tomate	Maionese de ovos	Ovos mexidos + Ervas in natura
GUARNIÇÃO	Purê de batata c/ Alho	Batata rústica assada	Farofa de banana + Ovos / Couve / Polenta palito + Torresminho (Air Fryer)	Farofa de Cenoura / Pão de alho + Ervas in natura / Cebolinha assada	Legumes assados (Abóbora + Abobrinha + Brócolis) / Farofa de Feijão fradinho
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão carioca c/ beterraba	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco + Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Abacaxi + Hortelã	Limão + Hortelã	Laranja + Limão	Laranja + Hortelã	Abacaxi
SOBREMESA	Mexerica	Melancia	Laranja lima	Banana grelhada	Laranja pera

CARDÁPIO MAIO 2024

Cardápio Maio 2024					
DATA	20/05/2024 (Segunda-feira)	21/05/2024 (Terça-feira)	22/05/2024 (Quarta-feira)	23/05/2024 (Quinta-feira)	24/05/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Repolho roxo + Maionese in natura / Alface + Cenoura ralada / Tabule	Mix (Alface roxa + Alface lisa) / Tomatinho cereja / Pepino c/ Gergelim	Salada de Quinoa + Cenoura ralada / Carpaccio de Abobrinha + Pesto de Rúcula / Mix de mini folhas	Repolho c/ vinagrete de Tomate / Alface crespa c/ Beterraba ralada / Tomate c/ Manjeriçao	Mix de Alface + Ora-Pro-Nóbs / Cevadinha / Pepino + Cebola roxa + Tomate /
PROTEÍNA A	Maminha de panela + Molho de Cebola	Bisteca suína de panela	Feijoada (Carne seca + Costelinha suína + Linguiça calabresa)	Bife de Panela acebolado	Polenta c/ Ragu de Rabada
PROTEÍNA B	Tilápia + Molho de Maracujá	Frango à passarinho sem osso (Air Fryer) + Alho	Coxa desossada assada + Molho de Laranja	Estrogonofe de carne	Coxa e sobrecoxa desossada no molho
OVOS	Ovos mexidos	Farofa de Ovos	Ovos c/ Creme de leite sem lactose	Panqueca de Ovo c/ Gergelim branco	Ovos mexidos
GUARNIÇÃO	Purê de Batata	Feijão Tropeiro / Couve	Farofa de banana + Ovos / Couve / Torresminho (Air Fryer)	Batata assada	Tomates assados c/ Manjeriçao
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Baião de dois / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco e carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Limão + Melancia	Limão Siciliano + Hortelã	Abacaxi + Canela	Laranja + Canela	Abacaxi + Hortelã
SOBREMESA	Melão	Banana nanica	Laranja lima	Mexerica	Caqui

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

CARDÁPIO MAIO 2024

Cardápio Maio 2024					
DATA	27/05/2024 (Segunda-feira)	28/05/2024 (Terça-feira)	29/05/2024 (Quarta-feira)	30/05/2024 (Quinta-feira)	31/05/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de abóbriinha + Pesto de Hortelã / Caesar salad / Pepino + Tomate	Salada de Acelga oriental / Pepino + Cebola roxa / Alface crespa + rabanete ralado	Mix (Alface roxa + Rúcula) / Jiló grelhado / Tomate + Manjeriçã	FERIADO	
PROTEÍNA A	Assado de Abóbora c/ Carne seca	Carne moída c/ Milho (in natura)	Feijoada (Carne seca + Lombo + Linguiça calabresa)		
PROTEÍNA B	Nuggets (saudável) + Molho rosé	Iscas de Tilápia (air fryer) + Molho Tártaro	Iscas de Filé de Frango		
OVOS	Ovos mexidos + Molho de Tomate (in natura)	Omelete de queijo + Tomate + Ervas in natura	Ovos cremosos		
GUARNIÇÃO	Farofa de Gergelim preto + Gergelim branco	Escarola refogada	Farofa de Cebola / Couve / Banana à milanesa + Torresminho (Air Fryer) /		
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca		
ÁGUA SABORIZADA	Laranja	Limão	Laranja + Limão		
SOBREMESA	Melão	Banana nanica	Laranja lima		

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES