

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

DATA	02/09/2024 (Segunda-feira)	03/09/2024 (Terça-feira)	04/09/2024 (Quarta-feira)	05/09/2024 (Quinta-feira)	06/09/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada verde / Cenoura + Chuchu / Tomate + Gergelim preto	Alface + Ora-pro-nóbis / Quinoa + Cenoura ralada + Tomate + Manjericão	Alface + Cebola roxa / Pepino + Chia / Vinagrete	Alface crespa + / Beterraba / Pepino + Tomate	Mix Alface / Berinjela / Tomate Confit
PROTEÍNA A	Polpetone de Carne	Maminha assada	Feijoada (Lombo + Carne seca + Paio)	Lagarto recheado c/ Cenoura	Carne de panela desfiada
PROTEÍNA B	Polpetone de Frango	Coxa desossada no molho	Costelinha assada + Alecrim	Iscas de Filé de Frango empanado assado / Molho de Beterraba	Sobrecoxa desossada recheada
OVOS	Ovos mexidos c/ Gergelim branco	Panqueca de ovos	Ovos mexidos c/ Carne moída	Omelete c/ queijo	Ovos na chapa
ACOMPANHA MENTO	Macarrão parafuso (alho e óleo)	Arroz de forno	Farofa de banana / Couve / Torresminho / Laranja / Caldinho de feijão	Purê de Batata	Polenta c/ Queijo
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Melão + Laranja	Melancia	Laranja	Laranja + Hortelã	Limão + Laranja
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

DATA	09/09/2024 (Segunda-feira)	10/09/2024 (Terça-feira)	11/09/2024 (Quarta-feira)	12/09/2024 (Quinta-feira)	13/09/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Mix de Alface / Salada de Berinjela + Pimentão amarelo /	Maionese de Legumes / Salada de Batata / Mix folhas verdes / Vinagrete	Alface americana + Cenoura ralada / Tomate + Manjeriçã / Pepino	Alface cresspa + Chia / Salada de + Tomate + Pepino	Mix Alface / Tomate + Manjeriçã /
PROTEÍNA A	Virado a Paulista	Espetinho de carne	Feijoada (Lombo + Carne seca + Paio)	Isclas de Carne	Tomate recheado c/ Carne desfiada
PROTEÍNA B	Bisteca de porco	Espetinho de Frango (coxa e sobrecoxa)	Filé de Frango grelhado no suco da Laranja	Nuggets saudável	Sobrecoxa assada
OVOS	Carne moída	Ovos mexidos + Gergelim branco	Omelete	Ovos mexidos c/ Painço descascado	Ovo na chapa
ACOMPANHA MENTO	Linguiça grelhada / Banana assada / Couve	Farofa / Arroz biro-biro	Farofa / Couve / Torresminho / Laranja / Caldinho de feijão	Molho de Beterraba / Purê de Batata doce	Escodidinho de queijo
PRATO BASE	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Melão + Hortelã	Melancia + Hortelã	Maçã + Canela	Laranja	Abacaxi + Hortelã
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta de Estação

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

DATA	16/09/2024 (Segunda-feira)	17/09/2024 (Terça-feira)	18/09/2024 (Quarta-feira)	19/09/2024 (Quinta-feira)	20/09/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Salada de repolho + Tomate / Alface + Pepino	Salada de Acelga + gergelim bco / Alface roxo	Alface + Cebola roxa / Vinagrete de Tomate	Salada de Lentilha / Mix folhas verdes	Mix folhas verdes + Rabanete / Tomate + Pepino / Carpachio de Abobrinha
PROTEÍNA A	Carne de panela desfiada	Carne moída	Feijoada (Carne seca + Linguiça calabresa)	Bife à milanesa (assado) + Molho branco	Estrogonofe de Carne
PROTEÍNA B	Sobrecoxa no molho	Molho a Bolonhesa	Iscas de Frango	Frango assado	Estrogonofe de Frango
OVOS	Ovo na chapa	Ovo mexido c/ Quinoa	Panqueca de ovo	Ovo mexido c/ Requeijão cremoso	Ovo de Codorna
GUARNIÇÃO	Polenta	Espaguete	Farofa de Ovos / Couve / Torresminho (Air Fryer)	Arroz biro biro	Batata palito assada
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Laranja	Melão	Abacaxi	Limão	Melancia
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

DATA	23/09/2024 (Segunda-feira)	24/09/2024 (Terça-feira)	25/09/2024 (Quarta-feira)	26/09/2024 (Quinta-feira)	27/09/2024 (Sexta-feira)
SALADA	Mix Alface / Tomate cereja c/ ervas (in natura) / Beterraba cozida (estrelinha)	Mix (Alface + Agião) / Tomate / Grão de bico	Salada de Berinjela / Alface + Cebola roxa / Vinagrete de Repolho	Moyashi + Cenoura ralada / Mix folhas verdes	Alface crespa c/ Rabanete / Salada de Rúcula c/ Pepino ralado / Salada de Tomate
PROTEÍNA A	Carne seca c/ Abóbora	Parmegiana de Carne (forno)	Feijoada (Carne seca + Linguiça calabresa + Lombo)	Yakssoba de Carne	Costelinha a Barbecue
PROTEÍNA B	Sobrecoxa cozida c/ Cenoura	Parmegiana de frango (forno)	Fricassé de Frango	Yakssoba de Frango	Sobrecoxa desossada de panela
OVOS	Ovos cozidos	Salada de ovos (maionese caseira)	Ovos mexidos	Panqueca de Ovo	Omelete de queijo
GUARNIÇÃO	Farofa de Açafrão c/ Bacon	Batata assada	Farofa de Banana / Couve / Torresminho (Air Fryer)	Guiosa de Carne (Cozido no bafo) / Cabelo de Anjo ao Alho e Óleo + Cebolinha	Batata recheada (Jacket Potato)
PRATO BASE	Arroz int. + Arroz bco + Feijão preto	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz bco / Feijão carioca	Arroz int. + Arroz bco / Feijão carioca
ÁGUA SABORIZADA	Laranja	Melão	Maçã + Laranja	Maçã + Canela	Laranja Lima
SOBREMESA	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

DATA	30/09/2024 (Segunda-feira)				
SALADA	Alface crespa / Salada de Rúcula + Acelga / Salada de Tomate				
PROTEÍNA A	Bife acebolado / Bife figado acebolado				
PROTEÍNA B	Panqueca de frango c/ molho vermelho				
OVOS	Ovos mexidos c/ Painço descascado				
GUARNIÇÃO	Batata frita (Air Fryer)				
PRATO BASE	Arroz Branco				
ÁGUA SABORIZADA	Laranja + Hortelã				
SOBREMESA	Fruta da Estação				