



**Cardápio de Almoço Cantina Sabores Sagrado**

Data	Dia da Semana	Prato Principal 1	Prato Principal 2 e 3	Guarnição 1 e Fixa	Prato base	Prato base	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada Fixa	Sobremesa
01	Segunda-feira	Fricassé de frango	Carne de panela com batata/ Nuggets assados	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz Integral	Feijão/Farofa	Espinafre	Abobrinha ralada com cenoura	Mix de salada	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
02	Terça-feira	Carne moída gratinada	Sobrecoxa assada/ Bife grelhado	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate e molho branco	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Repolho roxo com rabanete	Agrião	Chuchu com ovos cozidos, cebola e salsa	Alface/Tomate	Manga/ Melão
03	Quarta-feira	Filé de frango grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/ Ovos mexidos	Couve refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Pepino em rodelas com cenoura ralada	Acelga com milho	Escarola com beterraba	Alface/Tomate	Mamão/ Laranja
04	Quinta-feira	Isclas de carne grelhadas	Escondidinho de calabresa/ Almôndegas assadas	Cenoura cozida/ Macarrão ao molho de tomate e molho branco	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Rúcula	Salada cremosa	Brócolis cozido com cebola	Alface/Tomate	Melancia/ Gelatina colorida
05	Sexta-feira	Estrogonofe de carne	Linguiça assada/ Filé de frango grelhado	Abobrinha recheada/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral /Arroz à grega	Feijão/Farofa	Beterraba cozida ½ lua	Ervilha com tomate	Mix de repolho	Alface/Tomate	Abacaxi/ Manga
08	Segunda-feira	Espeto à brasileira	Hambúrguer grelhado/Filé de frango grelhado	Brócolis gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate e molho branco	Arroz/ Arroz Integral com legumes	Feijão/Farofa	Mix de frios	Abobrinha ralada com maçã	Cenoura ralada com milho	Alface/Tomate	Melão/ Mamão
09	Terça-feira	Bife grelhado	Isclas de frango aceboladas/ Carne moída refogada	Purê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura agri doce	Agrião	Batata com cebola e salsa	Alface/Tomate	Melancia/ Melão com morango
10	Quarta-feira	Filé de frango com legumes	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) / Almôndegas assadas	Abobrinha grelhada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Vinagrete	Rabanete com cenoura em cubos	Beterraba ralada com couve	Alface/Tomate	Laranja/ Melancia

11	Quinta-feira	Filé de frango à parmegiana	Picadinho de panela/ Filé de frango grelhado	Chuchu com cenoura refogados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Rúcula	Salpicão	Grão de bico com tomate e cebola	Alface/Tomate	Manga/ Melão
12	Sexta-feira	<b>Feriado – Nossa Senhora Aparecida</b>									
15	Segunda-feira	<b>Dia do Professor – não terá aula</b>									
16	Terça-feira	Frango ao molho	Hambúrguer grelhado/ Iscas de carne acebolada	Legumes assados/ Macarrão cozido ao molho de tomate e molho branco	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Repolho roxo com rabanete	Agrião	Chuchu com ovos cozidos, cebola e salsa	Alface/Tomate	Manga/ Melão
17	Quarta-feira	Ovos na chapa	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) / Filé de frango grelhado	Repolho com cenoura cremoso/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Pepino em rodelas com cenoura ralada	Acelga com milho	Escarola com beterraba	Alface/Tomate	Mamão/ Laranja
18	Quinta-feira	Bife à parmegiana	Linguiça assada/ Iscas de frango empanadas	Batata gratinada/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Arroz à grega	Feijão/Farofa	Salada cremosa	Brócolis cozido com cebola	Rúcula	Alface/Tomate	Melancia/ Gelatina colorida
19	Sexta-feira	Cupim assado	Isclas de carne grelhadas/ Filé de frango grelhado acebolado	Berinjela refogada/ Macarrão ao molho de tomate e molho branco	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Mix de repolho	Beterraba cozida ½ lua	Ervilha com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Manga
22	Segunda-feira	Espeto à brasileira	Hambúrguer grelhado/Filé de frango grelhado	Couve-flor gratinada / Macarrão ao molho de tomate e molho branco	Arroz/ Arroz Integral com legumes	Feijão/Farofa	Mix de frios	Abobrinha ralada com maçã	Cenoura ralada com milho	Alface/Tomate	Melão/ Mamão
23	Terça-feira	Bife grelhado	Isclas de frango aceboladas / Carne moída refogada	Seleta de legumes ao vapor/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura agriçoce	Agrião	Batata com cebola e salsa	Alface/Tomate	Melancia / Melão com morango
24	Quarta-feira	Filé de frango com legumes	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) / Almôndegas assadas	Abobrinha grelhada / Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete	Rabanete com cenoura em cubos	Beterraba ralada com couve	Alface/Tomate	Laranja/ Melancia

25	Quinta-feira	Filé de frango a parmegiana	Picadinho de panela/ Filé de frango grelhado	Chuchu com cenoura refogados / Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Rúcula	Salpicão	Grão de bico com tomate e cebola	Alface/Tomate	Manga/ Melão
26	Sexta-feira	Isclas de carne cremosa	Steak assado/ Filé de frango grelhado	Purê de abóbora/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Pepino agri-doce	Milho com ervilha	Salada cremosa	Alface/Tomate	Mamão/ Melancia
29	Segunda-feira	Fricassé de frango	Carne de panela com batata/ Nuggets assado	Vagem refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz Integral	Feijão /Farofa	Espinafre	Abobrinha ralada com cenoura	Mix de salada	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
30	Terça-feira	Carne moída gratinada	Sobrecoxa assada/ Bife grelhado	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate e molho branco	Arroz/ Arroz Integral	Feijão /Farofa	Repolho roxo com rabanete	Agrião	Chuchu com ovos cozidos, cebola e salsa	Alface/Tomate	Manga/ Melão
31	Quarta-feira	Filé de frango grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/ Ovos mexidos	Couve refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão /Farofa	Pepino em rodela com cenoura ralada	Acelga com milho	Escarola com beterraba	Alface/Tomate	Mamão/ Laranja

- Haverá opção de ovo para as crianças que não consomem carne.
- Podem haver alterações conforme tabela de época nas frutas, legumes, verduras, sucos e disponibilidade de alguns alimentos.