



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 | Hambúguer 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 | Feriado – Nossa Senhora Aparecida | | | | | | | | | |
| 15 | Segunda-feira | Dia do Professor – não terá aula | | | | | | | | | |
| 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 | Iscas 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.