



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
06	Segunda-feira	Isclas de carne grelhada	Sobrecoxa assada/ Hambúrguer grelhado	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Beterraba ralada	Repolho roxo com maçã	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Mamão/ Melão
07	Terça-feira	Filé de frango grelhado	Linguiça assada/ Steak de frango	Brócolis gratinados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Tabule	Pepino com acelga	Milho	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
08	Quarta-feira	Bife grelhado	Feijão preto com linguiça (pré- fermentada e com gordura parcialmente retirada) /Filé de frango	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Repolho branco com rabanete	Couve manteiga com beterraba ralada	Brócolis com cenoura	Alface/Tomate	Laranja/ Melão
09	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Nuggets/ Isclas de carne grelhada	Vagem sauté/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de batata (cebola e salsa)	Cenoura cozida com salsa	Pepino	Alface/Tomate	Mamão/ Melancia
10	Sexta-feira	Bife grelhado acebolado	Isclas de frango empanado/ Carne moída refogada	Purê de batata/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Beterraba ralada com cenoura	Milho	Grão de bico com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Manga
13	Segunda-feira	Bife grelhado	Linguiça assada/ Isclas de frango grelhado	Legumes cozidos/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Pepino agridoce	Abobrinha ralada com maçã e cenoura	Repolho roxo	Alface/Tomate	Melão/ Mamão
14	Terça-feira	Fricassê de frango	Almôndegas / Filé de frango grelhado	Cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Grão de bico com tomate e cebola	Ovos de codorna	Milho	Alface/Tomate	Manga/ Melancia
15	Quarta-feira	Carne de panela com batata	Feijão preto com linguiça (pré- fermentada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos na chapa	Virado de abobrinha/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Farofa de milho	Vinagrete	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Laranja/ Mamão

16	Quinta-feira	Filé de frango grelhado	Isclas de frango empanado/Bife grelhado	Berinjela refogada/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Cenoura com rabanete	Agrião	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Abacaxi/Melancia
17	Sexta-feira	Escondidinho de carne	Filé de frango grelhado/Hambúrguer assado	Abobrinha refogada/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Salada de chuchu com ovos e cebola	Cenoura Agri doce	Espinafre	Alface/Tomate	Melão/Melancia
20	Segunda-feira	Estrogonofe de carne	Almôndegas assadas/Filé de frango	Cenoura sauté	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Beterraba ralada	Repolho roxo com maçã	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Mamão/Melão
21	Terça-feira	Filé de frango grelhado	Linguiça assada/Steak de frango	Brócolis gratinados/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Tabule	Pepino com acelga	Milho	Alface/Tomate	Abacaxi/Melancia
22	Quarta-feira	Bife grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Filé de frango	Escarola refogada/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Repolho branco com milho	Couve manteiga com beterraba ralada	Rabanete com acelga	Alface/Tomate	Laranja/Melão
23	Quinta-feira	Lasanha de frango com bacon	Isclas de carne grelhada/Nuggets	Vagem sauté/Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Salada de batata (cebola e salsa)	Cenoura cozida com salsa	Pepino	Alface/Tomate	Mamão/Melancia
24	Sexta-feira	Bife grelhado acebolado	Isclas de frango empanado/ Carne moída refogada	Purê de batata/Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Beterraba cozida	Agrião	Milho	Alface/Tomate	Abacaxi/Manga
27	Segunda-feira	Bife grelhado	Linguiça assada/Isclas de frango grelhado	Legumes cozidos/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Pepino agri doce	Abobrinha ralada com maçã e cenoura	Repolho roxo	Alface/Tomate	Melão/Mamão
28	Terça-feira	Fricassê de frango	Almôndegas assadas/ Filé de frango grelhado	Cenoura refogada/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Grão de bico com tomate e cebola	Nabo e pepino ralado com salsa e gergelim	Salada de ervilha	Alface/Tomate	Manga/Melancia
29	Quarta-feira	Carne de panela	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos na chapa	Virado de abobrinha/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Repolho com tomate	Maçã com beterraba ralada	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Mamão/Laranja

30	Quinta-feira	Filé de frango grelhado	Isclas de frango empanado/Bife grelhado	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Beterraba cozida	Repolho roxo com maçã	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	
31	Sexta-feira	Escondidinho de carne	Filé de frango grelhado/ Hambúrguer assado	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Tabule	Pepino com acelga	Milho	Alface/Tomate	

- 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.