



**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
30	Segunda-feira	<b>Atividade Suspensa</b>									
01	Terça-feira	<b>Feriado – Dia do Trabalho</b>									
02	Quarta-feira	Isclas de frango empanado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Ovos cozidos	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete	Pepino com rabanete	Salada de batata (cebola e salsa)	Alface/Tomate	Melão/Laranja
03	Quinta-feira	Escondidinho de carne	Frango grelhado/ Linguiça assada	Repolho com cenoura cremoso/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Beterraba ralada com cenoura	Milho com tomate	Pepino	Alface/Tomate	Melancia/Mamão
04	Sexta-feira	Isclas de frango grelhado	Bife grelhado/Nuggets	Brócolis gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salpicão	Cenoura agriçoce	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Manga/Melão
07	Segunda-feira	Coxa e sobrecoxa assada	Picadinho de panela/ Hambúrguer assado	Creme de milho/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de chuchu com ovos e cebola	Repolho com tomate	Pepino com cenoura	Alface/Tomate	Abacaxi/Melancia
08	Terça-feira	Quibe de forno	Frango grelhado/Steak de frango	Enroladinho de berinjela recheada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Agrião	Brócolis com cenoura	Nabo Agriçoce com gergelim	Alface/Tomate	Melão/Manga
09	Quarta-feira	Frango grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Ovos mexidos com cenoura	Couve refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de vagem cozida	Escarola com beterraba ralada	Acelga com rabanete	Alface/Tomate	Laranja/Mamão

10	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Bife grelhado acebolado/Iscas de frango grelhado	Vagem sauté/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Grão de bico com salsa, tomate e cebolinha	Abobrinha ralada	Pepino com cebola e salsinha	Alface/Tomate	Abacaxi/Melancia
11	Sexta-feira	Estrogonofe de carne	Almôndegas assadas/ Iscas de frango empanado	Sufilê de batata/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Tabule: alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã	Milho	Salada de ervilha com cenoura ralada e cebola	Alface/Tomate	Mamão/Abacaxi
14	Segunda-feira	Lombo de cação	Coxa de frango assada com creme de cebola/ Almôndegas	Legumes refogados/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Brócolis com cenoura	Mix de repolho	Nabo ralado com salsa	Alface/Tomate	Melão/Manga
15	Terça-feira	Costelinha suína ao molho barbecue	Frango grelhado/ Carne moída	Purê de batata/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Abobrinha ralada com maçã e gergelim	Cenoura com rabanete	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Abacaxi/Mamão
16	Quarta-feira	Iscas de frango empanado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos cozidos	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Vinagrete	Pepino com rabanete	Salada de batata (cebola e salsa)	Alface/Tomate	Melancia/Laranja
17	Quinta-feira	Escondidinho de carne	Frango grelhado/ Linguiça assada	Repolho com cenoura cremoso/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Beterraba ralada com cenoura	Milho com tomate	Pepino	Alface/Tomate	Melancia/Mamão
18	Sexta-feira	Iscas de frango grelhado	Bife grelhado/ Nuggets	Brócolis gratinados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Salpicão	Cenoura agriçoce	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Manga/Melão
21	Segunda-feira	Coxa e sobrecoxa assada	Picadinho de panela/ Hambúrguer assado	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Salada de chuchu com ovos e cebola	Repolho com tomate	Pepino com cenoura	Alface/Tomate	Abacaxi/Melancia
22	Terça-feira	Quibe de forno	Frango grelhado/Steak de frango	Enroladinho de berinjela recheada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Agrião	Brócolis com cenoura	Nabo Agriçoce com gergelim	Alface/Tomate	Melão/Manga
23	Quarta-feira	Frango grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos	Couve refogada / Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Tabule: alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã	Escarola com beterraba ralada	Acelga com rabanete	Alface/Tomate	Laranja/Mamão

			mexidos com cenoura								
24	Quinta-feira	Lasanha de frango com bacon	Bife grelhado acebolado/Iscas de frango grelhado	Vagem sauté/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Grão de bico com salsa, tomate e cebolinha	Abobrinha ralada	Pepino com cebola e salsinha	Alface/Tomate	Abacaxi/Melancia
25	Sexta-feira	Estrogonofe de carne	Almôndegas assadas/Iscas de frango empanado	Suflê de batata/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de vagem cozida	Milho	Nabo com cenoura ralada	Alface/Tomate	Mamão/Abacaxi
28	Segunda-feira	Lombo de cação	Coxa de frango assada com creme de cebola/Almôndegas	Legumes refogados/Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Brócolis com cenoura	Mix de repolho	Nabo ralado com salsa	Alface/Tomate	Melão/Manga
29	Terça-feira	Costelinha suína ao molho barbecue	Frango grelhado/Carne moída	Purê de batata/Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Abobrinha ralada com maçã e gergelim	Cenoura com rabanete	Salada de batata (cebola e salsa)	Alface/Tomate	Abacaxi/Mamão
30	Quarta-feira	Iscas de frango empanado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Ovos cozidos	Abobrinha refogada/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete	Pepino com rabanete	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Melancia Laranja
31	Quinta-feira	<b>Feriado – Corpus Christi</b>									

- 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.