



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	Carne moída refogada	Filé de frango/ Linguíça calabresa refogada	Purê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura	Beterraba Ralada	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
02	Terça-feira	Cordon Bleu	Isclas de carne acebolada	Repolho com cenoura cremoso/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Rúcula	Pepino com rabanete ralado	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Melão
03	Quarta-feira	Frango à milanesa	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	Milho	Pepino em rodela	Alface/Tomate	Laranja/ Mamão
04	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Bife grelhado/Nuggets	Cenoura com vagem ao vapor/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salpicão	Cebola temperada	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Melancia
05	Sexta-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	Mix de repolho com tomate	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
08	Segunda-feira	Almôndega ao molho	Frango grelhado/Steak de frango	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho branco	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Agrião	Salada cremosa	Nabo agriçoce com gergelim	Alface/Tomate	Melão/Melancia
09	Terça-feira	Carne seca	Filé de frango/ Isclas de carne grelhada	Purê de abóbora/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de vagem	Escarola com beterraba ralada	Acelga com rabanete	Alface/Tomate	Mamão/ Melão
10	Quarta-feira	Feijoada simples (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Bife grelhado acebolado/ Drumed	Vagem sauté/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Vinagrete grão de bico	Abobrinha ralada	Pepino com cebola	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
11	Quinta-feira	Costelinha suína ao molho barbecue	Picadinho de panela/ Isclas de frango empanado	Sufilê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Ovos de codorna	Milho	Salada de ervilha com cenoura ralada e cebola	Alface/Tomate	Mamão/ Abacaxi

12	Sexta-feira	Lagarto assado	Filé de frango empanado/ Bife	Legumes refogados/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Maionese	Mix de repolho	Nabo ralado com salsa	Alface/Tomate	Melão/ Mamão
15	Segunda-feira	Carne moída refogada	Filé de frango/ Linguíça calabresa refogada	Purê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura	Beterraba Ralada	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
16	Terça-feira	Cordon Bleu	Isclas de carne acebolada	Chuchu gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Rúcula	Pepino com rabanete ralado	Cenoura	Alface/Tomate	Melão
17	Quarta-feira	Frango à milanesa	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	Milho	Pepino em rodela	Alface/Tomate	Laranja/ Mamão
18	Quinta-feira	Atividade Suspensa: Quinta-feira Santa									
19	Sexta-feira	Feriado: Sexta-feira Santa									
22	Segunda-feira	Lagarto assado	Frango grelhado/Steak de frango	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho branco	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Agrião	Salada cremosa	Nabo agridoce com gergelim	Alface/Tomate	Melão/Melancia
23	Terça-feira	Carne seca	Filé de frango/ Isclas de carne grelhada	Purê de abóbora/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de vagem	Escarola com beterraba ralada	Acelga com rabanete	Alface/Tomate	Mamão/ Melão
24	Quarta-feira	Feijoada simples (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Bife grelhado acebolado/ Drumed	Vagem sauté/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Vinagrete grão de bico	Abobrinha ralada	Pepino com cebola	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
25	Quinta-feira	Lasanha de frango com bacon	Almôndegas assadas/ Isclas de frango empanado	Suflê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Ovos de codorna	Milho	Salada de ervilha com cenoura ralada e cebola	Alface/Tomate	Mamão/ Abacaxi
26	Sexta-feira	Picadinho de panela	Filé de frango empanado/ Bife	Legumes refogados/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Maionese	Mix de repolho	Nabo ralado com salsa	Alface/Tomate	Melão/ Mamão

29	Segunda-feira	Carne moída refogada	Filé de frango/ Linguiça calabresa refogada	Purê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura	Beterraba Ralada	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
30	Terça-feira	Cordon Bleu	Isclas de carne acebolada	Chuchu gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Rúcula	Pepino com rabanete ralado	Cenoura	Alface/Tomate	Melão

- 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.