



**Cardápio de Almoço Cantina Sabores Sagrado**

Data	Dia da Semana	Prato Principal 1	Prato Principal 2 e 3	Guarnição 1 e Fixa	Prato base	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Salada Fixa	Sobremesa
02	Segunda-feira	Iscas de carne à pizzaiolo	Frango grelhado/ Hambúrguer assado	Brócolis cozido / Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Escarola	Salada de vagem cozida	Milho	Rabanete com beterraba	Alface/Tomate	Melão /Mamão
03	Terça-feira	Bisteca grelhada acebolada	Almôndegas/Iscas de frango empanado	Couve-flor gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Espinafre	Cenoura agridoce	Abobrinha ralada	Pepino com cebola e salsinha	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
04	Quarta-feira	Frango grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Ovos na chapa	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Rúcula	Pepino	Grão-de-bico com tomate	Salada de ervilha com ralada e cebola	Alface/Tomate	Mamão/ Laranja
05	Quinta-feira	Estrogonofe de frango	Iscas de carne grelhada/Linguiça assada	Abobrinha cozida/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Agrião	Brócolis com cenoura	Repolho com tomate	Nabo ralado com salsa e gergelim	Alface/Tomate	Melancia/ Melão
06	Sexta-feira	Picadinho de panela	Omelete de queijo e presunto/frango grelhado	Vagem sauté/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Repolho	Abobrinha ralada com maçã	Cenoura com rabanete	Salada de batata (cebola e salsa)	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
09	Segunda-feira	Lasanha de batata	Bife grelhado/Steak de frango	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Espinafre	Tabule: alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã	Milho com tomate	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Manga/ Melão
10	Terça-feira	Frango desfiado à parmegiana	Carne moída/Bife grelhado acebolado	Purê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Rúcula	Beterraba ralada com cenoura	Pepino com rabanete	Mix de repolho	Alface/Tomate	Melancia/ Mamão
11	Quarta-feira	Carne bovina assada ao molho madeira	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Frango grelhado	Virado de couve/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Agrião	Vinagrete	Escarola com beterraba ralada	Vagem cozida	Alface/Tomate	Laranja/ Melão

12	Quinta-feira	Coxa e sobrecoxa assada	Carne de panela/Torta de legumes	Creme de milho/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Escarola	Salada de chuchu com ovos e cebola	Salada de cebola	Pepino com cenoura	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
13	Sexta-feira	Escondidinho de frango	Bife à rolê / Nuggets	Legumes refogados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Couve-manteiga picada	Grão-de-bico com salsa e cebolinha	Nabo Agriôce com gergelim	Brócolis com cenoura	Alface/Tomate	Melão/Manga
16	Segunda-feira	Iscas de carne à pizzaiolo	Frango grelhado/Hambúrguer assado	Brócolis cozido/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Escarola	Salada de vagem cozida	Milho	Rabanete com beterraba	Alface/Tomate	Melão/Mamão
17	Terça-feira	Bisteca grelhada acebolada	Almôndegas/Iscas de frango empanado	Couve-flor gratinada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Espinafre	Cenoura agriôce	Abobrinha ralada	Pepino com cebola e salsinha	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
18	Quarta-feira	Frango grelhado	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Ovos na chapa	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Rúcula	Pepino	Grão-de-bico com tomate	Salada de ervilha com ralada e cebola	Alface/Tomate	Mamão/ Laranja
19	Quinta-feira	Estrogonofe de frango	Iscas de carne grelhada/Linguiça assada	Abobrinha cozida/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão/Farofa	Agrião	Brócolis com cenoura	Repolho com tomate	Nabo ralado com salsa e gergelim	Alface/Tomate	Melancia/ Melão
20	Sexta-feira	Picadinho de panela	Omelete de queijo e presunto/frango grelhado	Vagem sauté/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Repolho	Abobrinha ralada com maçã	Cenoura com rabanete	Salada de batata (cebola e salsa)	Alface/Tomate	Abacaxi/ Mamão
23	Segunda-feira	Lasanha de batata	Bife grelhado/Steak de frango	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Espinafre	Tabule: alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã	Milho com tomate	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Manga/ Melão
24	Terça-feira	Frango desfiado à parmegiana	Carne moída/Bife grelhado acebolado	Purê de batata/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Rúcula	Beterraba ralada com cenoura	Pepino com rabanete	Mix de repolho	Alface/Tomate	Melancia/ Mamão
25	Quarta-feira	Carne bovina assada ao molho madeira	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Frango grelhado	Virado de couve/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Agrião	Vinagrete	Escarola com beterraba ralada	Vagem cozida	Alface/Tomate	Laranja/ Melão

26	<b>Quinta-feira</b>	Coxa e sobrecoxa assada	Carne de panela/ Torta de legumes	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Escarola	Salada de chuchu com ovos e cebola	Salada de cebola	Pepino com cenoura	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
27	<b>Sexta-feira</b>	Escondidinho de frango	Bife à rolê/Nuggets	Legumes refogados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa	Couve-manteiga picado	Grão-de-bico com salsa e cebolinha	Nabo Agridoce com gergelim	Brócolis com cenoura	Alface/Tomate	Melão/Manga

- 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.