

CARDÁPIO SEMANAL

Semana da África

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 22/05/2023	3ª FEIRA 23/05/2023	4ª FEIRA 24/05/2023	5ª FEIRA 25/05/2023	6ª FEIRA 26/05/2023	SÁBADO 27/05/2023	DOMINGO 28/05/2023
	SALADA 1	Alface crespa com rúcula	Repolho branco com passas	Alface roxa com mostarda	Mix de folhas	Alface roxa	Mostarda com agrião	Acelga temperada
	SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate fatiado	Cenoura ralada	Pepino agri-doce	Rabanete e gergelim	Beterraba com milho verde	Chuchu com orégano
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ácido	Manjericão	Gengibre	Hortelã	Chimichurri	Chipotle
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Rabada com gengibre / Picadinho de carne	Frango Mafê	Porc au four / Silveirinha de carne	Catchupa Isca de frango ao creme de milho 	Poisson Braise OPÇÃO: Cubos bovinos ao sugo	Frango assado com manteiga de ervas	Bife na redução de molho
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Bife de soja ao molho de tomate gratinado	Omelete de cebola	Almôndega de soja com queijo ao molho sugo	Escondidinho vegetariano gratinado	Hambúrguer de abóbora com gergelim e queijo	Ovos cozidos ao molho rosê	Delícia de lentilha
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Grão de soja ao vinagre	Ervilha com abóbora e gergelim	Fava com pimentões	Berinjela recheada com lentilha	Pimentões recheados com homus de abóbora	Isca de soja ao sugo	Charuto de repolho com espinafre ao molho vermelho
	GUARNIÇÃO	Banana da terra	Milho cozido/ Farofa crocante	Legumes à Juliene	Macarrão ao alho e óleo	Jardineira verde	Beterraba cozida	Polenta
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz Jollof , Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz Criolo /Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	Maçã	Laranja	Mexerica	Banana	Melão	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Maracujá	Refresco Tamarindo	Manga	Morango	Tangerina	Acerola	

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal.

Cardápio sujeito a alterações.

