



CARDÁPIO DO ALMOÇO – MÓBILE – JULHO/AGOSTO 2019 (3ª e 5ª-feira)

		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1 (FOLHA)	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4(COZIDA)	SALADA 5 (CRUA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA I	BEBIDA II	MOLHO P/ SALADA
5ª feira	01/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	SALADA FATUCHE	PEPINO	DRUMET	LAGARTO RECHEADO AO MOLHO MADEIRA	FAROFA	COUVE REFOGADA	MEXERICA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE MOSTARDA
3ª feira	06/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	COUVE-FLORES	CENOURA RALADA	PEIXE NO FUBÁ	ISCA DE CARNE GRELHADA	PURÊ MISTO (batata e abóbora)	BRÓCOLIS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
5ª feira	08/ago	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BETERRABA COZIDA	BRÓCOLIS	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE	CREME DE MILHO	JARDINEIRA DE LEGUMES	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE MOSTARDA
3ª feira	13/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	CHUCHU AO VINAGRETE	BETERRABA RALADA	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RÚSTICA	VERDURAS REFOGADAS	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
5ª feira	15/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	BERINJELA	MANDIOQUINHA C/ ERVILHA	TORTA DE FRANGO	CUBOS DE CARNE GRELHADA	CENOURA SAUTÉ	COUVE REFOGADA	DOCE DE LEITE	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO PESTO
3ª feira	20/ago	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	BETERRABA COZIDA	LEGUMES	PEIXE ASSADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ITALIANO
5ª feira	22/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	MANDIOQUINHA	PEPINO	ESCONDIDINHO DE FOMELETE	BIFE GRELHADO	CENOURA C/ERVILHA	FAROFA RICA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE VINAGRETE
3ª feira	27/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	BRÓCOLIS	CENOURA RALADA	OMELETE DE QUEIJO	CARNE ASSADA AO MOLHO ESCURO	FAROFA RICA	JARDINEIRA DE LEGUMES	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE MOSTARDA
5ª feira	29/ago	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	COUVE-FLORES	BETERRABA RALADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CUBOS DE CARNE GRELHADA	CHUCHU GRATINADO	ALMEIRÃO REFOGADO	GELATINA DE MORANGO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO