



CARDÁPIO ALMOÇO - MÓBILE - SETEMBRO/2019

DATA	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	
3ª-feira	03/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA	SALPICÃO VEGANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE RECHEADO	MANDIOQUINHA SAUTÉ	VERDURAS REFOGADAS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
5ª-feira	05/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	ABÓBORA TEMPERADA	COUVE-FLOR	CUBOS DE FRANGO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA CORADA	CENOURA C/ ERVILHAS	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO MOSTARDA
3ª-feira	10/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	VAGEM TEMPERADA	CENOURA RALADA	PEIXE NO FUBÁ	BIFE GRELHADO	PURÊ DE ABÓBORA	BRÓCOLIS AO ALHO E ÓLEO	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
5ª-feira	12/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	COUVE-FLOR	PEPINO	FILÉ DE FRANGO EMPANADO ASSADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	CREME DE MILHO	PALHA ITALIANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO PESTO
3ª-feira	17/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	EDAMAME	JARDINEIRA DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	DRUMET	CAPELETE DE MUÇARELA	MOLHO BRANCO E MOLHO AO SUGO	COUVE-FLOR COLORIDA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ITALIANO
5ª-feira	19/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	CHUCHU TEMPERADO	CENOURA RALADA C/ PASSAS	OMELETE DE FORNO (C/ BATATA E TOMATE EM CUBINHOS)	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RÚSTICA	COUVE REFOGADA	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE VINAGRETE
3ª-feira	24/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	BATATA-DOCE	PEPINO	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO MOSTARDA
5ª-feira	26/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	MANDIOQUINHA	TABULE	PEIXE NO FUBÁ	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ROTI	COUVE-FLOR GRATINADA	ACELGA COLORIDA	GELATINA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO