



CARDÁPIO DO ALMOÇO – ESCOLA MÓBIL – MAIO/2022																	
DATA	PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1 (FOLHA)	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (COZIDA)	SALADA 4 (CRUJA)	SALADA 5 (GRÃO)	MOLHO/SEMENTE	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	VEGETARIANO	VEGANO	SOBREMESA	BEBIDA	
02/mai	24-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM GOMAS	ABÓBORA ASSADA	PEPINO COM MANGA	ERVILHA SECA TEMPERADA	LINHAÇA	LOMBO SUÍNO ASSADO	CARNE DE PANELA ACEBOLADA	ARROZ COM BRÓCOLUS	MILHO SALTEADO COM SALMÃO E CEBOLINHA	EMPADÃO DE LEGUMES COM LENTILHA		MELANCIA	ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA E GENGIBRE
03/mai	3ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE-AMERICANA	TOMATE EM PÉTALAS	BERNHELA MARMINADA	CARRAPICHO DE ABOBREINHA	SOJA EM GRÃO	GERGELIM PRETO	PEITO DE FRANGO COM MOLHO DE TOMATE E MANEIRIÇÃO	CARNE DESPIADA	RODELAS FINAS DE CENOURA NO VAPOR FINALIZADAS COM SALSAO	ESCAROLA SALPICADA COM GERGELIM BRANCO	BOLINHO DE GRÃO-DE-BICO		LABANIA	SUCO DE GOIABA
04/mai	4ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE-CHESPA	TOMATE EM RODELAS	INHAME COM TOMATE COZIDO	BETERRABA BALADA	MILHO VERDE	CHIA	SAINT PETER ASSADO	ALMÔNDEGAS AO MOLHO	FUJE DE BATATAS	REFOGADO VERDE (ovos, azeite)	ALMÔNDEGAS DE PEFS COM MOLHO RÚSTICO DE TOMATE E MANEIRIÇÃO		MAMÃO	ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇA E ESPÉCERIAS
05/mai	5ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE ROXA	TOMATE EM ISCAS	QUIABO AO VINAGRETE	CHIPS DE CENOURA MARMINADA	MIX DE GRÃOS	MOLHO DE ERVAS	DRUMET	BIFE DE FILE-MIGNON	POLENTA CREMOSA	REPOLHO VERDE REFOGADO	QUIBE DE ABÓBORA COM QUEIJO	QUIBE DE ABÓBORA	ABACAXI	SUCO DE LIMÃO
06/mai	6ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM CUBOS GRANDES	CUBINHOS DE BETERRABA COZIDA	SALADA CAESAR	FEIJÃO BRANCO COM CEBOLINHA	SEMENTE DE GIRASOL	OMELETE	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RÚSTICA	ABOBREINHA SALTEADA COM ALHO-PORRO E TOMATINHO	STROGONOFF DE GRÃO-DE-BICO		MANGA COM MELÃO	ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, LIMÃO E ALCERIM
09/mai	2ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE PICADO	BRÓCOLUS	SALADA PRIMAVERA	SOJA EM GRÃO COM TOMATE E AJO	MIX DE GERGELIM	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS AO MOLHO DE LASSÃO	FAROLA FUNCIONAL (farinha de milho, aveia, linhaça, abóbora, chia, gergelim)	RATATOUILLE	FRICASSÉ DE LEGUMES		LABANIA	SUCO DE MARACUJÁ
10/mai	3ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	PEPINO COM TOMATE	CHUCHU COM AZEITE DE ERVAS	REPOLHO ROJO	SALADA DE GRÃO-DE-BICO	MOLHO DE ALHO	SAINT PETER ASSADO COM BANANA-DA-TERRA E AZEITE DE SALSÁ	MAMINHA ASSADA	PIRÃO DE PEIRE	SELETA DE LEGUMES	PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA		CAQUI	ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO E HORTIÇA
11/mai	4ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE-AMERICANA	VINAGRETE	BETERRABA COZIDA EM CUBOS	TABLETE	LENTILHA TEMPERADA	SEMENTE DE ABÓBORA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS ACEBOLADAS	CARNE ASSADA AO MOLHO ROTI	QUIBBE	YAKUBO VEGETARIANO (COM CENOURA, COQUE-FLORES, BRÓCOLUS E ACELGA)	BAUÃO DE DOIS VEGETARIANO	BAUÃO DE DOIS VEGANO	PALHA ITALIANA	SUCO DE UVA DILUÍDO
12/mai	5ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE-CHESPA	TOMATE EM GOMAS	VAGEM COM CEBOLA ROXA	SALPICÃO VEGETARIANO	SALADA DE FRADINHO	CHIA	CARNE MOÍDA	RAWOÙ DE QUEIJO COM MOLHO DE TOMATE – ESTENDIDO INFANTIL, MACARÃO INTEGRAL	MIX DE REPOLHO AO MOLHO AGRODOCE	ABOBREINHA COM AZEITE DE ERVAS	BIFE DE BERNHELA CROCANTE AO MOLHO DE COGUMELOS		MEIRECA (Estendido: Palha Italiana)	ÁGUA SABORIZADA COM MAÇA E CENOURA
13/mai	6ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE ROXA	TOMATE EM PÉTALAS	BATATA-DOCE EM CUBOS	PEPINO COM PALMITO E RUCULA	SALADA DE QUINOA COM PIMENTÕES E MANEIRIÇÃO	LINHAÇA	CUBOS DE MIGNON SUÍNO AO MOLHO BARBECUE	ROCAMBOLE DE CARNE ASSADO	ARROZ COZIDO (banana, alface, lentilha, ervilha, alho-poró, salmão)	COUVE-FLORES NA SALSA	TOMATE RECHICADO COM LEGUMES E QUEIJO	TOMATE RECHICADO COM LEGUMES E PROTEÍNA DE SOJA	MAMÃO FORMOSA COM NASPAS DE LIMÃO	SUCO REFRESCANTE (MARBACUA COM FOLHAS DE HORTIÇA)
16/mai	2ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM ISCAS	CENOURA EM CUBOS COM ALHO-PORRO	BERNHELA TEMPERADA	TABLETE	MOLHO DE ALHO	OMELETE COM LEGUMES	BIFE DE FILE-MIGNON GRELHADO	ABÓBORA CARAMELIZADA	BRÓCOLUS AO VAPOR	HAMBÚRGUER DE LENTILHA		SALADA DE FRUTAS	ÁGUA SABORIZADA COM ABACAXI E HORTIÇA
17/mai	3ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	COUVE-FLORES	BETERRABA BALADA	MILHO VERDE COM SALSA	SEMENTE DE GIRASOL	BIFE DE FILE MIGNON SUÍNO	BIFE COZIDO COM ALHO DOURADO	FAROFÁ	COUVE REFOGADA	PUCHERO VEGANO		MELANCIA	SUCO DE MANGA COM MARACUJÁ
18/mai	4ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	PEPINO COM TOMATE	JARDINEIRA DE LEGUMES	EDAMAME	GRÃO-DE-BICO	GERGELIM PRETO	SAINT PETER ASSADO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO	CENOURA SAUTÉE	VERDURAS REFOGADAS	BOLINHO DE BANANA COM RICOTA	BOLINHO DE BANANA COM QUINOA	ABACAXI COM HORTIÇA	ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO, LARANJA E GENGIBRE
19/mai	5ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE-AMERICANA	TOMATE EM PÉTALAS	ABOBREINHA MARMINADA	CENOURA BALADA COM PASAS	ERVILHA SECA COM MOLHO DE HORTIÇA	MOLHO DE MOSTARDA E MEL	PEITO DE FRANGO GRELHADO	TORTA MADALEIRA (pavê de banana com carne moída)	VAGEM SAUTÉE	ACELGA REFOGADA	ESCONDIDINHO DE LEGUMES COM QUEIJO	ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM RECHEIO DE GRÃOS	MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA
20/mai	6ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE-CHESPA	VINAGRETE	REPOLHO ROJO	ACELGA COM MANGA	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	SEMENTE DE ABÓBORA	FILE DE COXA ASSADA	PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA E VAGEM)	CREME DE MILHO	QUIABO REFOGADO	CHARUTINHOS DE COUVE COM RICOTA AO MOLHO SUÍÇO	CHARUTINHOS DE COUVE COM LENTILHA AO MOLHO SUÍÇO	MELÃO	MATE COM LIMÃO
23/mai	2ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	PEPINO COM TOMATE	CHUCHU MARMINADO EM ERVAS FRESCAS	CENOURA COM REPOLHO ROJO	CLUSCUS MARMOQUINO	MOLHO DE ALHO	LOMBO SUÍNO AO MOLHO AGRODOCE	CARNE MOÍDA	VIRADO DE VAGEM (PARINHA DE MILHO, VAGEM)	BERNHELA ASSADA COM AZEITE DE ERVAS	QUICHE DE LEGUMES E REFOGADO DE LENTILHA		MEIRECA	SUCO DE ABACAXI
24/mai	3ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ACELGA COM RÚCULA	VINAGRETE	BATATA-DOCE ASSADA COM GERGELIM PRETO	CARRAPICHO DE BETERRABA COM LARANJA E TOMATE	SALADA DE FRADINHO AO ALHO SALTEADO	CHIA	FILE DE FRANGO EMPANADO	OMELETE À MARGHERITA	CREME DE MILHO	VAGEM COM TOMATE REFRESCANTE	TORTA DE LIQUIDIFICADOR VEGANO COM LEGUMES E COGUMELOS		BANANA	ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO, SUCIÃO E HORTIÇA
25/mai	4ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM GOMAS	CENOURA TEMPERADA EM RODELAS	REPOLHO VERDE COM CEBOLA ROXA E LIMÃO	MILHO VERDE COM ERVILHA	MIX DE GERGELIM	QUIBE DE ABÓBORA COM QUEIJO	ISCAS DE CARNE AO MOLHO AGRODOCE	MACARÃO INTEGRAL AO SUÍÇO	ABOBREINHA ASSADA COM PIMENTÃO VERMELHO	QUIBBE DE ABÓBORA COM QUEIJO	QUIBBE DE ABÓBORA	CAQUI	SUCO DE ACELGA
26/mai	5ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM RODELAS	BERNHELA MARMINADA COM UNAS-PASSAS	BRÓCOLUS	SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM CEBOLA ROXA	MOLHO DE LIMÃO E ALCERIM	SAINT PETER ASSADO	LAGARTO ASSADO	VERDURAS REFOGADAS COM CHAMPIGNON	CENOURA SAUTÉE	MOQUIDQUINHA DE BANANA-DA-TERRA COM SOJA		ABACAXI	ÁGUA AROMATIZADA COM FRUTAS AMARELAS E HORTIÇA
27/mai	6ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE-AMERICANA	TOMATE EM ISCAS	CHUCHU COM MILHO E SALSAO	RÚCULA COM LASCAS DE PAINESÃO	LENTILHA À CAMPANHA	SEMENTE DE GIRASOL	FRANGO GRELHADO	CARNE LOUCA	CHUCHU SALTEADO COM ERVAS	COUVE REFOGADA	FEIJOADA VEGANA		DUETO DE FRUTAS DA ESTAÇÃO	CHÁ GELADO
30/mai	2ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM RODELAS	APERTIVO DE BRÓCOLUS COM CEBOLINHA	BETERRABA BALADA	TRIGO EM GRÃO AO MOLHO	GERGELIM PRETO	ESCONDIDINHO DE FRANGO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS	CENOURA SAUTÉE	REPOLHO ROJO REFOGADO	HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO		MELÃO	ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO E ALCERIM
31/mai	3ª-feira	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE PICADO	JARDINEIRA DE LEGUMES	TABLETE	SALADA DE FEIJÃO BRANCO COM ABACATE, CEBOLA ROXA, COENTRO E LIMÃO	LINHAÇA	STROGONOFF DE FRANGO	HAMBÚRGUER ASSADO	BATATA ASSADA	ESCAROLA REFOGADA	BATATA ROSTI DE QUEIJO COM TOMATE	BATATA ROSTI COM ESPINAFRE, CENOURA E NOZES TRUFADAS	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE MELANCIA E LIMÃO

UTILIZAMOS CARNES BOVINAS MAGRAS EM NOSSAS PREPARAÇÕES: MIGNON, MIOLO DE ALCATRA, PATINHO E COXÃO MOLE. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.