

CARDÁPIO EXPRESS - JULHO

DATA	DIA	FOLHAS VERDES	LEGUMES	SALADA	ARROZ 01	ARROZ 02	FEIJÃO 01	FEIJÃO 02	GUARNIÇÃO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02	OPÇÃO OVO	SOBREMESA	SUCO 1	SUCO 2
01/072025	TER	Alface americano	Milho	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Purê de Batata	Frango grelhado	Strogonoff de Carne	Ovo cozido	Melancia	Umbu	Goiaba
02/072025	QUA														
03/072025	QUI	Acelga	Berinjela cozida	Cole Slaw	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Farofa de Cenoura	Frango Cozido	Torta Sertaneja	Ovo cozido	Banana	Caju	Frutas
04/072025	SEX	Acelga	Mix de legumes	Tomate em rodelas	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	PIRÃO DE CARNE	Isca de Frango	Cozido	Ovo cozido	Gelatina	Goiaba	Umbu
05/072025	SAB														
06/072025	DOM														
7/jul	SEG	Alface americano	Beterraba Cozida	Tomate em rodelas	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Spaghetti alho e óleo	Cubos de frango acebolado	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Melão	Goiaba	Caju
8/jul	TER	Acelga	Ervilha	Batata em cubos	Arroz Branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Farofa de manteiga	Frango Cozido	Isca de carne acebolada	Ovo cozido	Banana	Umbu	Frutas
9/jul	QUA	Mix de Legumes	Cenoura Ralada	Repolho	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Purê misto	Torta de Frango	Carne de Panela	Ovo cozido	Melancia	Acerola	Manga
10/jul	QUI	Alface americano	Milho	Tabule	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Legumes	Frango grelhado	Lasanha de Carne	Ovo cozido	Laranja	Umbu	Goiaba
11/jul	SEX	Acelga	Tomate rodelas	Beringela em cubos	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Farofa de banana da terra	Frango assado	Quiabada	Ovo cozido	Gelatina	Acerola	Manga
12/jul															
13/jul															
14/jul	SEG	Acelga	Milho	Beterraba Cozida	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Spaghetti alho e óleo	Frango Grelhado	jardineira de carne	Ovo cozido	Melão	Goiaba	Caju
15/jul	TER	Alface americano	Ervilha	Batata em cubos	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Purê de Batata	Cubos de frango acebolado	Carne de Panela	Ovo cozido	Melancia	Umbu	Frutas
16/jul	QUA	Cole Slaw	CENOURA REFOGADA	Tomate em rodelas	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Spaghetti ao Molho Sugo	Frango Cozido	Omelete de Carne	Ovo cozido	Laranja	Caju	Frutas
17/jul	QUI	Acelga	Beterraba ralada	Batata com maionese	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Batata sauté	Strogonoff de Frango	Carne acebolada	Ovo cozido	Melão	Manga	Acerola
18/jul	SEX	Repolho	Tabule	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Pirão	Cubos de frango acebolado	Cozido	Ovo cozido	Gelatina	Frutas	Umbu
19/jul															
20/jul															
21/jul	SEG	Alface americano	Repolho	Mix de legumes	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Farofa de Cenoura	Isca de Frango	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Melão	Frutas	Manga
22/jul	TER	Acelga	CENOURA CRUA	Tomate em rodelas	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Legumes	Frango grelhado	Carne de Panela	Ovo cozido	Laranja	Acerola	Caju
23/jul	QUA	Alface americano	Milho	Beringela em cubos	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Spaghetti ao alho e óleo	Frango Assado	STROGONOFF DE CARNE	Ovo cozido	Melancia	Frutas	Goiaba
24/jul	QUI	Acelga	Tabule	Beterraba Cozida	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Purê misto	Cubos de frango acebolado	Carne cozida com Legumes	Ovo cozido	Banana	Manga	Caju
25/jul	SEX	Alface americano	Cole SLAW	Vinagrete	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Vatapá	Xixim de galinha	Isca de carne acebolada	Ovo cozido	Gelatina	Acerola	frutas
26/jul															
27/jul															
28/jul	SEG	Acelga	Tabule	Beterraba Cozida	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Spaghetti alho e óleo	Strogonoff de Frango	Carne grelhada acebolada	Ovo cozido	Melancia	Caju	Goiaba
29/jul	TER	Alface americano	CENOURA REFOGADA	Ervilha	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Purê de Batata	Cubos de frango acebolado	Carne de Panela	Ovo cozido	Banana	Manga	Acerola
30/jul	QUA	Acelga	Beringela em cubos	Batata com maionese	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Legumes Gratinados	Frango grelhado	Lasanha de Carne	Ovo cozido	Laranja	Frutas	Caju
31/jul	QUI	Alface americano	Mix LEGUMES	Cole Slaw	Arroz branco	Arroz integral	Feijão cariquinho	Feijão preto	Farofa de manteiga	Torta de Frango	Bifinho de carne ao molho	Ovo cozido	Melão	Acerola	Manga