

**CARDÁPIO RU CPAN --- 01 A 06 DE DEZEMBRO**

<b>DATA</b>	<b>SALADA 1</b>	<b>SALADA 2</b>	<b>PRATO BASE</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>V.E.T. Proteína Animal</b>	<b>V.E.T. Proteína Vegetal</b>
<b>Segunda 01/12/2025</b>	<b>BETERRABA</b>	<b>ALFACE</b>	<b>ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA</b>	<b>POLENTA C/QUEIJO</b>	<b>LINGUIÇA ASSADA</b>	<b>OMELETE RECHEADO</b>	<b>MELANCIA</b>	<b>998 CAL</b>	<b>845 CAL</b>
<b>Terça 02/12/2025</b>	<b>MIX DE FOLHAS</b>	<b>CENOURA COZIDA</b>	<b>ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA</b>	<b>MACARRÃO AO MOLHO</b>	<b>ÍSCA DE FRANGO</b>	<b>KIBE ASSADO</b>	<b>LARANJA</b>	<b>928 CAL</b>	<b>912 CAL</b>
<b>Quarta 03/12/2025</b>	<b>PEPINO</b>	<b>CHUCHU MILHO VERDE</b>	<b>ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA</b>	<b>FAROFA DE COUVE</b>	<b>FEIJOADA</b>	<b>FEIJOADA VEGETARIANA</b>	<b>MELÃO</b>	<b>898 CAL</b>	<b>842 CAL</b>
<b>Quinta 04/12/2025</b>	<b>BETERRABA</b>	<b>REPOLHO COUVE</b>	<b>ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA</b>	<b>PURÊ DE ABÓBORA</b>	<b>FRANGO ASSADO</b>	<b>TORTA DE LEGUMES</b>	<b>MAMÃO</b>	<b>885 CAL</b>	<b>840 CAL</b>
<b>Sexta 05/12/2025</b>	<b>ACELGA COM LARANJA</b>	<b>TOMATE</b>	<b>ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA</b>	<b>MANDIOCA COZIDA</b>	<b>CARNE DE PANELA</b>	<b>BOLINHO DE ARROZ C/ PTS</b>	<b>LARANJA</b>	<b>912 CAL</b>	<b>850 CAL</b>
<b>Sábado 06/12/2025</b>	<b>REPOLHO</b>	<b>RUCÚLA</b>	<b>ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA</b>	<b>BATATA PALHA</b>	<b>STROGONOFF DE FRANGO</b>	<b>STROGONOFF PTS</b>	<b>GELATINA</b>	<b>899 CAL</b>	<b>856 CAL</b>

**CAFÉ DA MANHÃ - RU CPAN – 01 A 06 DE DEZEMBRO**

<b>DATA</b>	<b>BEBIDAS</b>	<b>PANIFICAÇÃO</b>	<b>GORDURA</b>	<b>COMPLEMENTO 1</b>	<b>COMPLEMENTO 2</b>	<b>FRUTA</b>	<b>ACHOCOLATADO</b>
<b>Segunda-Feira 01/12/2025</b>	Café (100ml)ou Chá Mate, Leite(180ml)	Pão francês 1 unidade	Creme Vegetal 15G	Ovo Mexido 50g	Mussarela 50g	Mamão	Achocolatado solúvel em pó 20g
<b>Terça Feira 02/12/2025</b>	Café (100ml)ou Chá Mate, Leite(180ml)	Pão francês 1 unidade	Creme Vegetal 15G	Ovo Mexido 50g	-	Melancia	Achocolatado solúvel em pó 20g
<b>Quarta Feira 03/12/2025</b>	Café (100ml)ou Chá Mate, Leite(180ml)	Pão francês 1 unidade	Creme Vegetal 15G	Ovo Mexido	Presunto	-	Achocolatado solúvel em pó 20g
<b>Quinta Feira 04/12/2025</b>	Café (100ml)ou Chá Mate, Leite(180ml)	Pão francês 1 unidade	Creme Vegetal 15G	Ovo Mexido 50g	-	Laranja	Achocolatado solúvel em pó 20g
<b>Sexta Feira 05/12/2025</b>	Café (100ml)ou Chá Mate, Leite(180ml)	Pão francês 1 unidade	Creme Vegetal 15G	Ovo Mexido 50g	Bolo de Fubá 40g	-	Achocolatado solúvel em pó 20g
<b>Sábado 06/12/2025</b>	Café (100ml)ou Chá Mate, Leite(180ml)	Pão francês 1 unidade	Creme Vegetal 15G	Ovo Mexido 50g	Torrada c/orégano 40g	Laranja	Achocolatado solúvel em pó 20g

## INGREDIENTES DO ALMOÇO, JANTAR CAFÉ DA MANHÃ.

<b>SEGUNDA</b> Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho. Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro. Prato principal: Linguiça assada, óleo. Prato Vegetariano: Ovo, pts , óleo, sal, alho, cheiro verde, queijo. Guarnição: Farinha de fubá, cebola, óleo, sal Salada: Alface, Beterraba. Fruta: Melancia.	<b>TERÇA</b> Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho. Feijão: Óleo de soja, sal, alho, pimentão, louro. Prato principal: Isca de frango, óleo, alho, sal, cebola. Prato Vegetariano: Óleo sal, pts, cebola, farinha de quibe. Guarnição: Macarrão Salada: Repolho branco, cenoura, alface. Fruta: Laranja.
<b>QUARTA</b> Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho. Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro. Prato principal: Feijão preto, sal, óleo, cebola, pimentão, pé suíno, rabo, paleta suína, calabresa. Prato Vegetariano: Abobrinha verde cenoura, feijão preto, sal, óleo, cebola, tomate. Guarnição: Farinha de mandioca, óleo sal, couve. Salada: Repolho, couve, beterraba.	<b>QUINTA</b> Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho. Feijão: Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro. Prato principal: Coxa, sal, óleo, alho, vinagre. Prato Vegetariano: óleo, sal, ovo, cebola, tomate, batata, cenoura Guarnição: Abobora, óleo, sal, leite, cheiro verde.
Fruta: Melão.	Salada: Beterraba, repolho, couve. Fruta: Mamão.
<b>SEXTA</b> Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho. Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro. Prato principal: carne bovina, óleo, sal, alho, tomate, pimentão, cebola, louro. Prato Vegetariano: arroz, óleo, sal, farinha de trigo, proteína de soja, cebola, Guarnição: Mandioca cozida. Salada: Alface, Acelga, manga Fruta: Laranja	<b>SÁBADO</b> Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho. Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro. Prato principal: Peito de frango, cebola, alho, óleo, azeitona, leite, creme de leite. Prato Vegetariano: Proteína de soja, leite, creme de leite, sal, óleo, cebola, cheiro verde, Guarnição: Batata palha Salada: Rúcula, repolho. Fruta: Gelatina.
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	
Café, Chá Mate, leite, achocolatado, queijo, presunto. Ovo, cebola, sal, óleo, orégano. Pão francês, bolo, Torrada (Padaria)	