

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

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

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

DATA	BEBIDAS	PANIFICAÇÃO	GORDURA	COMPLEMENTO 1	COMPLEMENTO 2	FRUTA	ACHOCOLATADO
<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 50g	Presunto 50g	-	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.

<p><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: Farina de fubá, cebola, óleo, sal  Salada: Alface, Beterraba.  Fruta: Melancia.</p>	<p><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.</p>
<p><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.</p>	<p><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.</p>
<p>Fruta: Melão.</p>	<p>Salada: Beterraba, repolho, couve.  Fruta: Mamão.</p>
<p><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</p>	<p><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.</p>
<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b></p>	
<p>Café, Chá Mate, leite, achocolatado, queijo, presunto.  Ovo, cebola, sal, óleo, orégano.  Pão francês, bolo, Torrada (Padaria)</p>	