

CARDÁPIO DE AGOSTO
SIS BRASÍLIA

| AGOSTO | DIA | SALADAS | PROTEÍNA VEGETAL | PROTEÍNA ANIMAL 1 | PROTEÍNA ANIMAL 2 | GUARNIÇÃO | SUCO (polpa de frutas) | SOBREMESA (frutas) | LANCHE 1 (geral) / LANCHE 2 (restrições) / FRUTA / SUCO |
|---------------|-----|---|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|--|
| SEXTA-FEIRA | 1 | Salada de feijão branco / Tomate cereja / Milho | Panquequinha de legumes | Picadinho com legumes | Gurjão de frango | Abóbora refogada | Uva / Cajá | Abacaxi / Melão | Bolo formigueiro / Bolo formigueiro / Goiaba / Cupuaçu |
| SÁBADO | 2 | | | | | | | | |
| DOMINGO | 3 | | | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | 4 | Salada de lentilha / Salada de almeirão / Rabanete | Yakisoba de legumes | Ovo mexido | S.S.C | Batata assada | Tangerina / Manga | Melão / Uva verde | Enroladinho de queijo / Enroladinho de queijo / Maçã / Abacaxi |
| TERÇA-FEIRA | 5 | Tabule / Beterraba cozida / Salada de repolho | Tomate recheado | Carne de sol | Frango com legumes | Mandioca cozida | Maracujá / Morango | Goiaba / Abacaxi | Pão com carne moída / Pão com carne moída / Uva / Pera |
| QUARTA-FEIRA | 6 | Espinafre / Couve-flor / Pepino | Proteína de soja | Carne moída com legumes | Coxinha da asa assada | Spaghetti ao alho e óleo | Abacaxi | Morango / Banana | Pão com geleia / Pão com geleia / Mexericca / Cupuaçu |
| QUINTA-FEIRA | 7 | Salada de quinoa / Ervilha torta / Rabanete | Escondidinho de legumes | Escondidinho de carne seca | Frango em cubos | Banana frita | Goiaba / Uva | Abacaxi / Mamão | Pão com queijo / Pão com queijo vegano / Uva roxa / Limão |
| SEXTA-FEIRA | 8 | Brócolis / Cenoura ralada / Acelga | Gurjão de berinjela | Bife de panela | Gurjão de peixe | Milho cozido | Cajá / Caju | Melancia / Maçã verde | Chipa de queijo / Pão de queijo vegano / Ameixa / Acerola |
| SÁBADO | 9 | | | | | | | | |
| DOMINGO | 10 | | | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | 11 | Salada de feijão branco / Couve-flor / Cenoura laminada | Proteína de soja com legumes | Ovo frito | S.S.C | Fusilli ao alho e óleo | Acerola / Abacaxi | Uva roxa / Pera | Pão de queijo / Pão de queijo vegano / Ameixa / Uva |
| TERÇA-FEIRA | 12 | Salada mexicana / Inhamé / Chuchu | Risoto de cogumelos | Risoto de filé | Frango em cubos | Legumes salteados | Caju / Goiaba | Manga / Uva verde | Cuscuz com ovo / Cuscuz com requeijão vegano / Maçã / Cajá |
| QUARTA-FEIRA | 13 | Salada bicolor / Repolho verde / Espinafre | Caponata de berinjela | Isca de carne | Linguça de frango assada | Purê de batata | Melancia / Uva | Melão / Maçã verde | Brioche com req., peito de peru e queijo / Pão francês com req. veg., peito de peru e queijo veg. / Banana / Abacaxi |
| QUINTA-FEIRA | 14 | Couve-flor e brócolis / Agrião / Beterraba cozida | Shitake | Stroganoff de carne | Isca de frango | Batata palha | Manga / Acerola | Goiaba / Mamão | Bolo de chocolate / Bolo de chocolate / Mexericca / Goiaba |
| SEXTA-FEIRA | 15 | Maionese de batata / Vinagrete / Mix de folhas | Gurjão de abobrinha | Cubos de carne | Peixe ao molho | Farofa crocante | Abacaxi / Maracujá | Abacaxi / Ameixa | Pão com ovo / Pão com queijo / Melancia / Manga |
| SÁBADO | 16 | | | | | | | | |
| DOMINGO | 17 | | | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | 18 | Vagem c/ cenoura / Batata doce / Salada tropical | Quibe de quinoa c/ queijo | Ovo cozido | S.S.C | Spaghetti ao molho pesto | Acerola / Goiaba | Melancia / Mexericca | Pão com geleia / Pão com geleia / Uva verde / Cajá |
| TERÇA-FEIRA | 19 | Ervilha torta / Rúcula / Salada de acelga | Tomate recheado | Baio de dois | Coxa e sobrecoxa assada | Gurjão de berinjela | Uva / Manga | Melão / Ameixa | Rosca Húngara / Rocambolo de goiabada / Maçã / Acerola |
| QUARTA-FEIRA | 20 | Mix de folhas / Tomate cereja / Beterraba ralada | Bolinho de grão de bico | Isca de carne | Fricassé de frango | Bolinho de arroz | Caju | Morango / Maçã verde | Pão sírio com requeijão / Pão sírio com requeijão vegano / Uva roxa / Cajá |
| QUINTA-FEIRA | 21 | Milho / Salada de agrião / Espinafre | Lasanha ao sugo | Lasanha à bolonhesa | Isca de frango | Legumes salteados | Tangerina / Laranja | Goiaba / Banana | Pão com queijo / Pão com requeijão vegano / Pera / Laranja com acerola |
| SEXTA-FEIRA | 22 | Mix de folhas / Couve / Vinagrete | Shitake | Feijoada | Cubos de frango | Farofa de cebola | Maracujá / Morango | Laranja / Abacaxi | Mini pizza / Mini pizza de queijo / Melancia / Limão |
| SÁBADO | 23 | | | | | | | | |
| DOMINGO | 24 | | | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | 25 | Seleta de legumes / Tabule / Mix de repolhos | Brócolis e couve-flor gratinados | Ovo mexido | S.S.C | Fusilli ao alho e óleo | Manga / Acerola | Melão / Pera | Pão com queijo / Pão com queijo vegano / Maçã verde / Abacaxi |
| TERÇA-FEIRA | 26 | Brócolis / Cenoura ralada / Espinafre | Caponata de berinjela | Carne em cubos | Galinhada | Abóbora refogada | Goiaba / Caju | Melancia / Uva verde | Bolo de laranja / Bolo laranja / Banana / Laranja |
| QUARTA-FEIRA | 27 | Espinafre / Couve / Pepino | Proteína de soja com legumes | Isca de carne | Stroganoff de frango | Batata palha | Melancia / Morango | Mamão / Ameixa | Torta de frango / Torta de frango / Maçã / Tangerina |
| QUINTA-FEIRA | 28 | Salada de quinoa / Ervilha torta / Rabanete | Quibe de quinoa | Fraldinha assada | Frango em cubos | Feijão tropeiro | Cajá / Uva | Abacaxi / Goiaba | Tapioca com manteiga / Tapioca com azeite / Maracujá / Melão |
| SEXTA-FEIRA | 29 | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO | CARDÁPIO TEMÁTICO |
| SÁBADO | 30 | | | | | | | | |
| DOMINGO | 31 | | | | | | | | |

Meatless Monday / Segunda Sem Carne (S.S.C.)

Cardápio Especial Mensal.

Ferriados / Férias / Recessos

Diariamente: arroz branco e integral / feijão / afece e tomate.

Obs1.: todas as refeições atendem os alunos com restrições alimentares comprovadas por laudo médico.

Obs2.: as opções de proteínas vegetais são ofertadas para atender alunos com restrições alimentares e/ou diferentes ideologias.

Obs3.: ofertamos ou adequamos, quando necessário, lanches para veganos e vegetarianos.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES