

CARDÁPIO DE SETEMBRO
SIS BRASÍLIA

SETEMBRO	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
SEGUNDA-FEIRA	1	Vagem c/ cenoura / Batata doce / Salada tropical	Yakisoba de legumes	Ovo cozido	S.S.C.	Batata bolinha assada	Uva / Limão	Melancia / Banana	Pão com geleia / Pão com geleia / Pera / Tangerina
TERÇA-FEIRA	2	Ervilha torta / Rúcula / Salada de acelga	Alho poró refogado	Isclas de carne	Linguiça de frango	Purê de batatas	Maracujá	Morango / Maçã	Pão sírio com requeijão / Pão sírio com requeijão vegano / Ameixa / Acerola
QUARTA-FEIRA	3	Mix de folhas / Tomate cereja / Beterraba ralada	Escondidinho de cogumelos	Escondidinho de carne seca	Frango em cubos	Legumes salteados	Laranja com acerola / Tangerina	Abacaxi / Mamão	Rosca Húngara / Rocambolo de goiabada / Maça verde / Goiaba
QUINTA-FEIRA	4	Milho / Salada de agrião / Abobrinha	Caponata de berinjela	Picadinho com legumes	Gurjão de peixe	Milho cozido	Abacaxi / Manga	Melão / Uva verde	Pão de queijo / Pão de queijo vegano / Mexerica / Limão
SEXTA-FEIRA	5	Maionese de legumes / Mix de folhas / Chuchu	Proteína de soja com legumes	Carne moída com legumes	Coxinha da asa assada	Spaghetti ao alho e óleo	Acerola / Laranja	Uva roxa / Pera	Cuscuz com ovo / Cuscuz requeijão vegano / Banana / Morango
SÁBADO	6								
DOMINGO	7								
SEGUNDA-FEIRA	8	Salada de lentilha / Agrião / Rabanete	Lasanha ao sugo	Ovo mexido	S.S.C.	Legumes salteados	Cajá / Uva	Goiaba / Uva verde	Pão com queijo / Pão com requeijão vegano / Maça verde / Tangerina
TERÇA-FEIRA	9	Salada de feijão branco / Cenoura ralada / Batata baroa	Lentilha regofada	Bife de panela	Fricassê de frango	Bolinho de arroz	Morango / Limão	Melancia / Maçã	Pão pizza / Enroladinho de queijo / Melão / Cajá
QUARTA-FEIRA	10	Tabule / Couve-flor / Pepino	Bolinho de grão de bico	Carne de sol acebolada	Frango com legumes	Mandioca cozida	Cajá / Cupuaçu	Manga / Banana	Bolo formigueiro / Bolo mesclado / Uva roxa / Manga
QUINTA-FEIRA	11	Salada de quinoa / Ervilha torta / Salada de almeirão	Gurjão de berinjela	Isclas de carne	Strogonoff de frango	Batata palha	Maracujá / Melancia	Mexerica / Maçã verde	Pão com carne moída / Pão com carne moída / Pera / Abacaxi
SEXTA-FEIRA	12	Mix de folhas / Inhamé / Maionese de repolho	Spaghetti de legumes	Fraldinha assada	Cubos de frango	Feijão tropeiro	Manga / Acerola	Mamão / Abacaxi	Pão com ovo / Pão com ovo / Banana / Caju
SÁBADO	13								
DOMINGO	14								
SEGUNDA-FEIRA	15	Seleto de legumes / Brócolis / Mix de repolhos	Quibe de quinoa com queijo	Ovo cozido	S.S.C.	Spaghetti ao molho pesto	Abacaxi / Acerola	Uva roxa / Maçã	Pão de queijo / Pão de queijo vegano / Uva verde / Laranja
TERÇA-FEIRA	16	Nabo / Acelga / Cenoura cozida	"Galinhada" de legumes com cogumelos	Isclas de carne	Galinhada	Abóbora refogada	Maracujá	Morango / Banana	Pão com geleia / Pão com geleia / Pera / Morango
QUARTA-FEIRA	17	Beterraba cozida / Repolho verde / Espinafre	Proteína de soja com legumes	Picadinho com legumes	Linguiça de frango assada	Banana frita	Tangerina / Laranja com acerola	Melão / Uva verde	Sanduíche natural de frango / Sanduíche natural de frango / Maça verde / Acerola
QUINTA-FEIRA	18	Salada de grão de bico / Broto de feijão / Tomate cereja	Gurjão de berinjela	Strogonoff de carne	Frango em cubos	Batata palha	Caju / Goiaba	Melancia / Ameixa	Tapioca com manteiga / Tapioca com azeite / Uva roxa / Manga
SEXTA-FEIRA	19	Mix de folhas / Salada de atum / Batata doce	Falsa bacalhoda	Isclas de carne	Peixe ao molho	Farofa crocante	Limão / Morango	Mexerica / Goiaba	AULAS ATÉ O ALMOÇO (FESTA SUÍÇA)
SÁBADO	20								
DOMINGO	21								
SEGUNDA-FEIRA	22	Salada de acelga / Broto de feijão / Salada de lentilha	Bolonhesa de proteína de soja	Ovo frito	S.S.C.	Fusilli ao alho e óleo	Cupuaçu / Goiaba	Melão / Banana	Bolo de chocolate / Bolo de chocolate / Ameixa / Cajá
TERÇA-FEIRA	23	Maionese de legumes / Agrião / Beterraba ralada	Quibe de quinoa	Baião de dois	Coxinha da asa assada	Gurjão de berinjela	Limão / Tangerina	Melancia / Uva roxa	Pão com ovo / Pão com ovo / Goiaba / Abacaxi
QUARTA-FEIRA	24	Espinafre / Milho / Mix de folhas	Alho poró refogado	Carne moída	Gurjão de frango	Batata assada	Manga / Laranja	Mamão / Ameixa	Brioche com req., peito de peru e queijo / Pão francês com req. veg., peito de peru e queijo veg. / Maça / Uva
QUINTA-FEIRA	25	Rúcula / Salada de quinoa / Tomate cereja	Lentilha regofada	Isclas de carne	Strogonoff de frango	Batata palha	Acerola / Abacaxi com hortelã	Manga / Uva verde	Cuscuz com ovo / Cuscuz requeijão vegano / Banana / Tangerina
SEXTA-FEIRA	26	Mix de folhas / Vinagrete / Couve	Shitake	Feijoada	Cubos de frango	Farofa de cebola	Maracujá / Morango	Laranja / Abacaxi	Mini pizza / Mini pizza / Pera / Limão
SÁBADO	27								
DOMINGO	28								
SEGUNDA-FEIRA	29	Mix de repolhos / Abacate / Batata baroa	Brócolis e couve-flor gratinados	Ovo mexido	S.S.C.	Spaghetti ao alho e óleo	Manga / Acerola	Melancia / Banana	Chipa de queijo / Pão de queijo vegano / Maça / Goiaba
TERÇA-FEIRA	30	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO	CARDÁPIO TEMÁTICO

- Meatless Monday / Segunda Sem Carne (S.S.C.)
- Cardápio Especial Mensal.
- Feriados / Férias / Recessos

Diariamente: arroz branco e integral / feijão / alface 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