

CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO **NORMAL** - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
				01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
				2502 kcal	2620 kcal	2550 kcal	2560 kcal	2630 kcal
DESJEJUM				Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA			Frango à moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina)	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Bolinho de carne assado com molho escuro
	GUARNIÇÃO			Purê de abóbora e cará	Farofa de abobrinha	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Mandioca, chuchu e batata bolinha
	ARROZ			Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO			Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA			Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N T A R	PROTEINA			Almôndega bovina (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Carne louca (acém moído e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO			Pirão de carne com cenoura e tomate	Cenoura, pimentão e ceboa (incluso na proteína)	Batata, inhame e abobrinha	Beterraba e batata doce	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ			Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO			Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA			Pão sabor laranja + mamão	Pão sabor coco+melão	Pão c/ frios + banana	Pão sabor laranja + mamão	Pão sabor coco+banana	

BOVINA - FRANGO - PEIXE

**CARDÁPIO DE 06 A 12 DE OUTUBRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)**

		dom 06/10	seg 07/10	ter 08/10	qua 09/10	qui 10/10	sex 11/10	sáb 12/10
		2590 kcal	2385 kcal	2502 kcal	2620 kcal	2550 kcal	2640 kcal	2370 kcal
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Yakissoba de carne (acém, macarrão, cebola, pimentão)	Frango à moda caípira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Bolinho de carne assado com molho escuro
	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura, vagem e jiló)	Incluso na proteína	Purê de cará e abóbora	Farofa de abobrinha	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Batata bolinha, chuchu e mandioca
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N T A R	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça acebolada (lingüiça Toscana)	Almôndega bovina (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Carne louca (acém moído e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Batata, berinjela e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Cenoura, pimentão e cebola (incluso na proteína)	Batata, inhame e abobrinha	Batata doce e beterraba	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca

**BOVINA - FRANGO - PEIXE**

CEIA		Pão c/ frios + banana	Pão c/ frios+ banana	Pão sabor laranja + mamão	Pão sabor coco+melão	Pão c/ frios + banana	Pão sabor baunilha+ mamão	Pão sabor queijo+banana
------	--	-----------------------	----------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------

CARDÁPIO DE 13 A 19 DE OUTUBRO NORMAL - COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		dom 13/10	seg 14/10	ter 15/10	qua 16/10	qui 17/10	sex 18/10	sáb 19/10
		2530 kcal	2592 kcal	2410 kcal	2401 kcal	2550 kcal	2520 kcal	2395 kcal
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Yakissoba de carne (fraldinha, macarrão, pimentão e cebola)	Frango à moda caipira (peito de frango e moela)	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	Silveirinha (carne moída)	Frango empanado (steak de frango)	Bolinho de carne assado com molho escuro
	GUARNIÇÃO	Farofa colorida (cenoura, vagem e jiló)	Incluso na proteína	Creme de cará e abóbora	Farofa de abobrinha	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Batata bolinha, chuchu e mandioca
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N T A R	PROTEINA	Bolonhesa (carne moída)	Lingüiça acebolada com molho ferrugem (lingüiça Toscana)	Almôndega bovina (fraldinha)	Frango xadrez (peito de frango, cenoura, pimentão e cebola)	Frango cremoso (peito de frango desfiado)	Carne louca (acém moído e calabresa)	Peixe empanado (steak de peixe)
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Batatas, abobrinha e berinjela	Pirão de carne com cenoura e tomate	Incluso na proteína	Batata, aborinha e inhame	Beterraba e batata doce	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz Branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA		Pão c/ frios + banana	Pão sabor laranja+banana	Pão c/ frios+mamão	Pão c/ frios+melão	Pão sabor queijo+ banana	Pão sabor coco+mamão	Pão sabor baunilha+banana

BOVINA - FRANGO - PEIXE

		dom 20/10	seg 21/10	ter 22/10	qua 23/10	qui 24/10	sex 25/10	sáb 26/10
		2520 kcal	2410 kcal	2540 kcal	2620 kcal	2645 kcal	2580 kcal	2490 kcal
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	<b>Yakissoba de carne (fraldinha, macarrão, pimentão e cebola)</b>	<b>Frango à moda caípira (peito de frango e moela)</b>	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo))	<b>Silveirinha (carne moída)</b>	<b>Frango empanado (steak de frango)</b>	<b>Bolinho de carne assado com molho escuro</b>
	GUARNIÇÃO	Farofa mista (cenoura, vegem e jiló)	Incluso na proteína	Creme de cará e abóbora	Farofa de abobrinha	Creme de milho	Polenta c/ quiabo e maxixe	Batata bolinha, chuchu e mandioca
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado
J A N T A R	PROTEINA	<b>Bolonhesa (carne moída)</b>	Lingüiça acebolada ao ferrugem (lingüiça Toscana)	<b>Almôndega bovina (fraldinha)</b>	<b>Frango xadrez (peito de frango, cenoura, pimentão e cebola)</b>	<b>Frango cremoso (peito de frango desfiado)</b>	<b>Carne louca (acém moído e calabresa)</b>	<b>Peixe empanado (steak de peixe)</b>
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Batatas, berinjela e abobrinha	Pirão de carne com cenoura e tomate	Incluso na proteína	Batata, inhame e abobrinha	Beterraba e batata doce	Pirão (pimentão, tomate e cebola)
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
CEIA		Pão c/frios+banana	Pão sabor queijo+banana	Pão c/frios+mamão	Pão sabor laranja+melão	Pão sabor baunilha+banana	Pão c/frios+mamão	Pão sabor coco+banana

CARDÁPIO DE 27 A 31 DE OUTUBRO "NORMAL"- COMPLEXO PENITENCIÁRIO (CPP E PPDF)

		dom 27/10	seg 28/10	ter 29/10	qua 30/10	qui 31/10	sex	sab
		2500 kcal	2525 kcal	2540 kcal	2620 kcal	2645 kcal		
DESJEJUM		Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão careca c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão de francês c/ margarina + achocolatado	Pão francês c/ margarina + achocolatado		
A L M O Ç O	PROTEINA	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	<b>Yakissoba de carne (fraldinha, macarrão, pimentão e cebola)</b>	<b>Frango à moda caipira (peito de frango e moela)</b>	Feijoada (Pé suíno, orelha suína, lingüiça calabresa, carne suína (paleta) e carne bovina (músculo)	<b>Silveirinha (carne moída)</b>		
	GUARNIÇÃO	Farofa de crocante (cenoura,vagem e jiló)	Incluso na proteína	Creme de cará e abóbora	Farofa de abobrinha	Creme de milho		
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
	FEIJÃO	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto incluso na proteína	Feijão carioca		
	BEBIDA	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado	Suco sabor variado		
J A N T A R	PROTEINA	<b>Bolonhesa (carne moída)</b>	Lingüiça acebolada (lingüiça Toscana)	<b>Almôndega bovina (fraldinha)</b>	<b>Frango xadrez (peito de frango, cenoura, pimentão e cebola)</b>	<b>Frango cremoso (peito de frango desfiado)</b>		
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Batatas, abobrinha e berinjela	Pirão de carne com cenoura e tomate	Incluso na proteína	Batata, inhame e abobrinha		
	ARROZ	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz c/ açafrão	Arroz branco		
	FEIJÃO	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca		
CEIA		Pão c/ frios + banana	Pão sabor queijo + banana	Pão c/frios+mamão	Pão sabor laranja+melão	Pão sabor baunilha+banana		