











CARDÁPIO DA SEMANA – 23 À 27 DE AGOSTO 2021

-  **Segunda – Feira:**
- **Comida:** Arroz e Feijão;
 - **Salada:** Repolho com Tomate Cereja, com Salsinha e Cebolinha;
 - **Sobremesa:** Banana.
-  **Terça – Feira:**
- **Comida:** Macarronada;
 - **Salada:** Alface com Tomate;
 - **Sobremesa:** Maracujá doce.
-  **Quarta – Feira:**
- **Comida:** Arroz, Sopa de Mandioca com Couve-Flor e Brócolis;
 - **Salada:** Beterraba;
 - **Sobremesa:** Laranja.
-  **Quinta – Feira:**
- **Comida:** Arroz, Feijão, Farofa (Espinafre, Escarola, Ovo, Farinha de Milho e Pimentão);
 - **Salada:** Rúcula;
 - **Sobremesa:** Suco de Maracujá.
-  **Sexta – Feira:**
- **Comida:** Sucrilhos com Leite **ou** Arroz doce e Banana.

INGREDIENTES PARA O CARDÁPIO DA SEMANA –
23 à 27 de AGOSTO de 2021

- 🍎 Alface – 10 pés;
- 🍌 Banana – 85 unidades;
- 🍆 Beterraba – 5Kg;
- 🥦 Brócolis – 2 maços;
- 🧄 Cebola – 1Kg;
- 🥦 Couve-Flor – 2 cabeças;
- 🍃 Escarola – 3 maços;
- 🥬 Espinafre – 3 maços;
- 🍊 Laranja – 85 unidades;
- 🍠 Mandioca – 5Kg;
- 🍋 Maracujá azedo – 4Kg;
- 🍋 Maracujá doce – 85 unidades;
- 🌶️ Pimentão – 1Kg;
- 🥬 Repolho – 2 grandes ou 4 pequenos;
- 🥬 Rúcula – 5 maços;
- 🌿 Salsinha / Cebolinha – 4 maços;
- 🍅 Tomate – 2Kg;
- 🍅 Tomate Cereja – 2Kg.

PRODUTOS DE MERCADO PARA A O CARDÁPIO DA SEMANA –
23 à 27 de AGOSTO de 2021

-  **Segunda – Feira:**
1 Pacote de Arroz;
2Kg de Feijão.
-  **Terça – Feira:**
6Kg de Macarrão;
2 Latas de molho grande.
-  **Quarta – Feira:**
1 Pacote de Arroz;
5Kg de Mandioca.
-  **Quinta – Feira:**
1 Pacote de Arroz;
2Kg de Feijão;
3Kg de Farinha de Milho.
-  **Sexta – Feira:**
1 Pacote de Açúcar → 12 Litros de Leite;
1 Pacote de Arroz.
ou
5Kg de Sucrilhos
-  **PARA A SEMANA:**
→ 4 Litros de Óleo;
→ 3Kg de Sal para fazer tempero;
→ 1Kg de alho;
→ 1 Vinagre.