

## CARDÁPIO SEMANA 1 **OUTONO/INVERNO 2024**

www.papinhadavovo.com.br

## Comida de verdade é combustível para a felicidade!



		<b>SEGUNDA-FEII</b>	RA 22.04.2024		
CREMES	ZERO SAL	SOPAS Z		СОМ	IDAS
Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2
Vó Nina	Vó Carolina	Vó Cecilia	Vó Julia	Vó Florentina	Vó Gardênia
Creme de cabotiá,	Creme de inhame,	Sopa de cabotiá,	Sopa de inhame,	Risoto de abobrinha c	Arroz, feijão, alcatra
chuchu, couve-flor,	feijão, espinafre,	chuchu, couve-flor,	feijão, espinafre,	arroz arbóreo, limão	assada c ervas e
cebola, alho, noz	tomate, orégano e	cebola, alho, noz	tomate, orégano e	siciliano, gorgonzola e	tomates em cubos, e
moscada e caldo de	carne	moscada e caldo de	carne	amêndoas laminadas +	chips assados de
legumes		legumes		salada do dia Opção vegetariana	inhame +salada do dia
Opção vegetariana		Opção vegetariana		CONTÉM LACTOSE	
		TERCA-FEIR	A 23.04.2024		
CREMES ZERO SAL		SOPAS ZERO SAL		COMIDAS	
Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2
Vó Lucinda	Vó Altina	Vó Abaeté	Vó Balbina	Vó Jardine	Vó Salomé
Creme de milho,	Creme de grão de	Sopa de milho,	Sopa de grão de	Arroz, feijão, bisteca	Arroz, grão de bico, filé
batata, couve e carne	bico, arroz, cenoura,	batata, couve e carne	bico, arroz, cenoura,	suína c cebolas	de sobrecoxa grelhada
suina	alho poró e frango	suína	gengibre, alho poró,	douradas e creme de	com páprica defumada
			gergelim tostado e	milho	e gergelim e souflé de
			frango	+ salada do dia	cenoura + salada do dia Souflê: contem ovo, lactose e
					gluten
		QUARTA-FEIR	A 24.04.2024		
CREMES	ZERO SAL	SOPAS Z		COM	IDAS
Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2
Vo Delfina	Vó Haydee	Vó Bertina	Vó Lilian	Vó Teai	Vó Vera
Creme de feijão de	Polentinha com	Sopa de feijão de	Polentinha com	Baiãozinho com feijão	Arroz, feijão, polenta
corda, brócolis,	feijão, molho de	corda, brócolis,	feijão, molho de	de corda, tomate,	de corte, iscas de
repolho e carne	tomates frescos e	repolho,	tomates frescos,	músculo desfiado,	frango c molho de
	quiabo e frango	macarrãozinho e	quiabo e frango	bacon e queijo coalho + salada do dia	tomates frescos e
		carne desfiada		Salada do dia	quiabo crocante +
		CONTÉM GLUTEN			salada
		OLIINTA-EEIR	A 25.04.2024		
CREMES ZERO SAL		SOPAS ZERO SAL		COMIDAS	
Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2
Vó Almerinda	Vó Ametista	Vó Iramar	Vó Rosaura	Vó Idalina	Vó Célia
	VO Allictista				vo Cella
Creme de batata,				Arroz, feijão, filé de	
Creme de batata, agrião, tomate, alho	Creme de pinhão, batata, cenoura,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho	Sopa de pinhão, batata, cenoura,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer
	Creme de pinhão,	Sopa de batata,	Sopa de pinhão,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões	Arroz, feijão, carne de
agrião, tomate, alho	Creme de pinhão, batata, cenoura,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho	Sopa de pinhão, batata, cenoura,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, +	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer
agrião, tomate, alho	Creme de pinhão, batata, cenoura,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho	Sopa de pinhão, batata, cenoura,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia
agrião, tomate, alho	Creme de pinhão, batata, cenoura,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho	Sopa de pinhão, batata, cenoura,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, +	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do
agrião, tomate, alho	Creme de pinhão, batata, cenoura,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia Hamburguer:
agrião, tomate, alho poró e tilápia	Creme de pinhão, batata, cenoura,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  26.04.2024	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN
agrião, tomate, alho poró e tilápia	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe SEXTA-FEIR	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  26.04.2024	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA  SOPAS Z	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  4 26.04.2024  ERO SAL	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL Opção 2	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS Z  Opção 1	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL Opção 2	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  IDAS  Opção 2
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR  SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  IDAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão,	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani  Sopa de feijão, vagem,	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR  SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani  Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie,
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR  SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani  Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR  SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani  Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR  SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani  Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia CONTÉM GLUTEN E
agrião, tomate, alho poró e tilápia  CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS Z Opção 1 Vó Fani Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída  CONTÉM GLUTEN	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do
CREMES Opção 1 Vó Hortência Creme de feijão, vagem, acelga e carne	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPÇÃO 1  VÓ Fani  Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída  CONTÉM GLUTEN  SÁBADO	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia CONTÉM GLUTEN E LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada
CREMES Opção 1 Vó Hortência Creme de feijão, vagem, acelga e carne	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu,	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS Z Opção 1 Vó Fani Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída  CONTÉM GLUTEN	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia contém gluten e LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada
CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES  Opção 1	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPAS	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL Opção 2 Vó Colombina Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL Opção 2	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia CONTÉM GLUTEN E LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada
CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES  Opção 1  Vó Elza	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango  ZERO SAL  Opção 2  Vó Estela	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIR SOPAS Z  Opção 1  Vó Fani  Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída  CONTÉM GLUTEN  SÁBADO  SOPAS Z  Opção 1  Vó Mercília	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Donatella	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE  Opção 1 Vó Flaviana	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia CONTÉM GLUTEN E LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada  DAS  Opção 2  Vó Salustiana
CREMES Opção 1 Vó Hortência Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES Opção 1 Vó Elza Creme de ervilha	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  CERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango  CERO SAL  Opção 2  Vó Estela  Creme de mandioca	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPAS	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Donatella  Sopa de mandioca	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria  Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE  COM Opção 1 Vó Flaviana  Arroz, ervilha fresca no	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia CONTÉM GLUTEN E LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada  DAS  Opção 2  Vó Salustiana  Arroz, feijão e
CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES  Opção 1  Vó Elza  Creme de ervilha frescas, batata,	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango  ZERO SAL  Opção 2  Vó Estela  Creme de mandioca salsa, batata, brócolis	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPAS	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL Opção 2 Vó Colombina Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL Opção 2 Vó Donatella Sopa de mandioca salsa, batata, brócolis,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria  Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE  COM Opção 1 Vó Flaviana  Arroz, ervilha fresca no azeite, iscas de contra	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia CONTÉM GLUTEN E LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada  DAS  Opção 2  Vó Salustiana  Arroz, feijão e gratinado lactose de
CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES  Opção 1  Vó Elza  Creme de ervilha frescas, batata, tomate, champignons,	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  CERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango  CERO SAL  Opção 2  Vó Estela  Creme de mandioca	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPAS ZOPÇÃO 1  VÓ Fani Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída  CONTÉM GLUTEN  SÁBADO SOPAS ZOPÇÃO 1  VÓ Mercília  Sopa de ervilhas frescas, batata, tomate, champignons,	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Donatella  Sopa de mandioca salsa, batata, brócolis, tomate, macarrãozinho	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria  Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE  COM Opção 1 Vó Flaviana  Arroz, ervilha fresca no azeite, iscas de contra filé grelhadas ao molho	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia contém gluten e LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada  DAS  Opção 2  Vó Salustiana  Arroz, feijão e gratinado lactose de mandioquinha salsa,
CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES  Opção 1  Vó Elza  Creme de ervilha frescas, batata,	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango  ZERO SAL  Opção 2  Vó Estela  Creme de mandioca salsa, batata, brócolis	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPAS	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL Opção 2 Vó Colombina Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL Opção 2 Vó Donatella Sopa de mandioca salsa, batata, brócolis,	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria  Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE  COM Opção 1 Vó Flaviana  Arroz, ervilha fresca no azeite, iscas de contra filé grelhadas ao molho de cogumelos, tomate e	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia contém gluten e LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada  DAS  Opção 2  Vó Salustiana  Arroz, feijão e gratinado lactose de mandioquinha salsa, frango e brócolis +
CREMES  Opção 1  Vó Hortência  Creme de feijão, vagem, acelga e carne  CREMES  Opção 1  Vó Elza  Creme de ervilha frescas, batata, tomate, champignons,	Creme de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  ZERO SAL  Opção 2  Vó Clarice  Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango  ZERO SAL  Opção 2  Vó Estela  Creme de mandioca salsa, batata, brócolis	Sopa de batata, agrião, tomate, alho poró e iscas de peixe  SEXTA-FEIRA SOPAS ZOPAS ZOPÇÃO 1  VÓ Fani Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída  CONTÉM GLUTEN  SÁBADO SOPAS ZOPÇÃO 1  VÓ Mercília  Sopa de ervilhas frescas, batata, tomate, champignons,	Sopa de pinhão, batata, cenoura, abobrinha e carne  A 26.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Colombina  Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango  27.04.2024  ERO SAL  Opção 2  Vó Donatella  Sopa de mandioca salsa, batata, brócolis, tomate, macarrãozinho	Arroz, feijão, filé de tilápia a doré com molho de camarões e purê de batata, + salada do dia Purê: contém lactose Opção: purê sem leite  COM Opção 1 Vó Iria  Arroz, Feijão, Lasanha à Bolonhesa e vagem a gremolata (com parmesão, raspas de limão e castanha de caju) + salada do dia  CONTÉM GLUTEN e LACTOSE  COM Opção 1 Vó Flaviana  Arroz, ervilha fresca no azeite, iscas de contra filé grelhadas ao molho	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia  Hamburguer: CONTÉM GLÚTEN  DAS  Opção 2  Vó Justina  Arroz, feijão, filé de frango empanado c ervas finas e pizza de abobora c queijo brie, cebola, nozes e orégano + salada do dia contém gluten e LACTOSE Opção: Frango grelhado e abóbora assada  DAS  Opção 2  Vó Salustiana  Arroz, feijão e gratinado lactose de mandioquinha salsa,



## CARDÁPIO SEMANA 1 OUTONO/INVERNO 2024

www.papinhadavovo.com.br