CARDÁPIO SEMANA 1 OUTONO/INVERNO 2024

www.papinhadavovo.com.br

Comida de verdade é combustível para a felicidade! 🧡💚💛💜

SEGUNDA-FEIRA 22.04.2024

CREMES ZERO SAL		SOPAS ZERO SAL		COMIDAS	
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, chuchu, couve-flor, cebola, alho, noz moscada e caldo de legumes *Opção vegetariana*	Creme de inhame, feijão, espinafre, tomate, orégano e carne	Sopa de cabotiá, chuchu, couve-flor, cebola, alho, noz moscada e caldo de legumes *Opção vegetariana*	Sopa de inhame, feijão, espinafre, tomate, orégano e carne	Risoto de abobrinha c arroz arbóreo, limão siciliano, gorgonzola e amêndoas laminadas + salada do dia *Opção vegetariana* CONTÉM LACTOSE	Arroz, feijão, alcatra assada c ervas e tomates em cubos, e chips assados de inhame +salada do dia

TERCA-FEIRA 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, batata, couve e carne suina	Creme de grão de bico, arroz, cenoura, alho poró e frango	Sopa de milho, batata, couve e carne suína	Sopa de grão de bico, arroz, cenoura, gengibre, alho poró, gergelim tostado e frango	Arroz, feijão, bisteca suína c cebolas douradas e creme de milho + salada do dia	Arroz, grão de bico, filé de sobrecoxa grelhada com páprica defumada e gergelim e souflé de cenoura + salada do dia ***Souflê: contem ovo, lactose e gluten***

QUARTA-FEIRA 24.04.2024

CREMES ZERO SAL		SOPAS ZERO SAL		COMIDAS	
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 corda, brócolis, repolho e carne	Polentinha com feijão, molho de tomates frescos e quiabo e frango	Sopa de feijão de corda, brócolis, repolho, macarrãozinho e carne desfiada CONTÉM GLUTEN	Polentinha com feijão, molho de tomates frescos, quiabo e frango	Baiãozinho com feijão de corda, tomate, músculo desfiado, bacon e queijo coalho + salada do dia	Arroz, feijão, polenta de corte, iscas de frango c molho de tomates frescos e quiabo crocante + salada

QUINTA-FEIRA 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**
Creme de batata, 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	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* ***Opção: purê sem leite***	Arroz, feijão, carne de panela e hambúrguer de pinhão + salada do dia *Hamburguer:* CONTÉM GLÚTEN

SEXTA-FEIRA 26.04.2024

CREMES ZERO SAL		SOPAS ZERO SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Hortência	**Vó Clarice**	**Vó Fani**	**Vó Colombina**	**Vó Iria**	**Vó Justina**
Creme de feijão, vagem, acelga e carne	Creme de abóbora, cebola, chuchu, tomate e frango	Sopa de feijão, vagem, acelga, macarrãozinho e carne moída CONTÉM GLUTEN	Sopa de abóbora, cebola, chuchu, tomate, salsa e frango	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, 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***

SÁBADO 27.04.2024

CREMES ZERO SAL		SOPAS ZERO SAL		COMIDAS	
Opção 1	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**	**Opção 1**	**Opção 2**
Vó Elza	**Vó Estela**	**Vó Mercília**	**Vó Donatella**	**Vó Flaviana**	**Vó Salustiana**
Creme de ervilha frescas, batata, tomate, champignons, manjericão e carne	Creme de mandioca salsa, batata, brócolis e frango	Sopa de ervilhas frescas, batata, tomate, champignons, manjericão e carne	Sopa de mandioca salsa, batata, brócolis, tomate, macarrãozinho e frango CONTÉM GLÚTEN	Arroz, ervilha fresca no azeite, iscas de contra filé grelhadas ao molho de cogumelos, tomate e manjericão + salada do dia	Arroz, feijão e gratinado lactose de mandioquinha salsa, frango e brócolis + salada do dia CONTÉM OVO, GLUTEN E LACTOSE