

Anexo G

SOPA

TIPO I - A BASE DE VEGETAIS A e/ou B e/ou C (100%)
sem **PROTEÍNAS**
09 vezes/mês = 02 tipos/semana

- **ABÓBORA COM AIPO** 🕒 abóbora em cubinhos, aipo picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ABÓBORA COM AGRIÃO** 🕒 abóbora em cubinhos, agrião picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ABÓBORA COM ALHO PORRÓ** 🕒 abóbora em cubinhos, alho porró picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ABÓBORA COM BERTALHA** 🕒 abóbora em cubinhos, bertalha picada e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ABÓBORA COM COUVE** 🕒 abóbora em cubinhos, couve em tirinhas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ABÓBORA COM INHAME** 🕒 abóbora em cubinhos, inhame em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **AIPIM COM AGRIÃO** 🕒 aipim em cubinhos, agrião picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **AIPIM COM ESPINAFRE** 🕒 aipim em cubinhos, espinafre picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **BATATA COM AGRIÃO** 🕒 batata em cubinhos, agrião picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **JULIANA** 🕒 abóbora em cubinhos, batata doce em cubinhos, batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, repolho em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **LEGUMES** 🕒 abóbora em cubinhos, batata doce em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **LEGUMES COM AIPO** 🕒 abóbora em cubinhos, batata doce em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, aipo picado, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **NATUREBA** 🕒 abobrinha em cubinhos, batata em cubinhos, cenoura em cubinhos, espinafre picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **RICA** 🕒 abobrinha em cubinhos, abóbora em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, agrião picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ROSÉ** 🕒 abóbora em cubinhos, batata em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)

Anexo G

SOPA

TIPO II - A BASE DE VEGETAIS A e/ou B e/ou C e/ou LEGUMINOSAS e/ou CEREAIS (80%) com ou sem PROTEÍNAS e/ou MASSAS (20%)
09 vezes/mês = 02 tipos/semana

➤ **VEGETAIS A, B, C e/ou MASSAS**

- AIPIM COM CARNE 🕒 aipim em purê, aparas de carne em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- AIPIM COM LINGUIÇA 🕒 aipim em purê, linguiça calabresa frita em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- BATATA BAROA COM LINGUIÇA 🕒 batata baroa em cubinhos, linguiça calabresa frita em rodela finas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- BATATA COM LINGUIÇA 🕒 batata em cubinhos, linguiça calabresa frita em rodela finas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- CALDO VERDE 🕒 couve em tirinhas finas, batata em purê, bacon frito em cubinhos, paio frito em rodela finas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- CAPELLETTI 🕒 mini-capelletti de frango, pimenta do reino e caldo de frango refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- INHAME 🕒 purê de inhame e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- LEÃO VELOSO 🕒 caldo (cabeça de peixe, amarrado de salsa, coentro, cebolinha e folhas de louro), alho picado, coentro em grão, salsa picada, cebolinha em rodela finas, tomate em cubinhos, pimenta do reino, posta de peixe frito e desfiado, carne de siri, camarão 07 barbas inteiro e mexilhão
- LEGUMES COM CARNE 🕒 aparas de carne em cubinhos, abóbora em cubinhos, batata doce em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MEXICANA 🕒 batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos, vagem em cubinhos, frango desfiado, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MISTA 🕒 batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos, feijão branco, aipo picado, champignon em lâminas, polpa de tomate, queijo prato ralado grosso, mostarda, cebola em rodela finas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- PARISIENSE 🕒 batata inglesa em purê, queijo parmesão ralado, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- PETRÓPOLIS 🕒 cenoura em cubinhos, aipo picado, azeite, tomilho, tomate em cubinhos, carne em cubinhos, macarrão padre nosso, salsa picada, pimenta do reino e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- PRIMAVERA 🕒 abóbora em cubinhos, batata inglesa em cubinhos, cenoura em rodela finas, chuchu em palito, espinafre picado, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- VEGETAIS COM QUEIJO 🕒 batata em rodela finas, cenoura em rodela finas, carne em cubos, feijão branco, champignon, polpa de tomate, queijo prato ralado grosso, aipo picado, cebolinha em rodela finas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)

Anexo G

SOPA

TIPO III - A BASE DE VEGETAIS A e/ou B e/ou C e/ou LEGUMINOSAS e/ou CEREAIS (80%) com ou sem PROTEÍNAS e/ou MASSAS (20%)
09 vezes/mês = 02 tipos/semana

➤ **LEGUMINOSAS e CEREAIS**

- **BRASILEIRA** 🍲 feijão preto inteiro, carne seca desfiada, bacon frito em cubinhos, alho porró picado, cenoura em cubinhos, nabo em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **CAIPIRA** 🍲 milho, couve em tirinhas, lombo em cubinhos, bacon frito em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **CAMPONESA** 🍲 feijão branco inteiro, vagem em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **CANJA** 🍲 arroz, cenoura em rodela, peito de frango desfiado, folhas de hortelã, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **CANJA DE PEIXE** 🍲 arroz, caldo de peixe, tomate em cubinhos, louro, coentro, salsa, folhas de hortelã, azeite, vinagre e polpa de tomate refogada (alho, cebola e óleo de soja)
- **CARIOQUINHA** 🍲 feijão carioquinha, macarrão argolinha e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **COLORIDA** 🍲 feijão branco inteiro, abóbora em cubinhos, batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos, vagem em cubinhos, macarrão conchinha, tomate em cubinhos, folhas de manjerição fresco e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **CRIOLA** 🍲 feijão preto inteiro, batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ERVILHA** 🍲 ervilha seca em purê, batata inglesa em purê, costela salgada em cubos, lombo em cubinhos, paio em rodela fina e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **FEIJÃO BRANCO À GREGA** 🍲 feijão branco inteiro, aipo picado, cebola em cubinhos, cenoura em cubinhos, pimentão vermelho em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **FEIJÃO BRANCO COM LOMBO** 🍲 feijão branco inteiro, lombo salgado em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **FEIJÃO COM LEGUMES** 🍲 feijão carioquinha inteiro, abóbora em cubinhos, batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **FEIJÃO PRETO** 🍲 feijão preto inteiro, cenoura em cubinhos, pimentão vermelho em cubos, tomate em cubos, suco de laranja, pimenta do reino, tomilho e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **FIorentina** 🍲 abóbora em cubinhos, espinafre picado, aparas de frango, polpa de tomate, macarrão argola e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **GRÃO DE BICO** 🍲 grão de bico inteiro, cenoura em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- **ITALIANA** 🍲 arroz, cenoura em cubinhos, tomate em cubinhos, nabo em cubinhos, aipo picado, repolho em cubinhos, cebola em cubinhos, alho, azeite, caldo de carne, salsa, cebolinha, queijo parmesão ralado e polpa de tomate refogada (alho, cebola e óleo de soja)

Anexo G

SOPA

- LEGUMES COM MASSAS 🕒 abóbora em cubinhos, batata doce em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, aparas de carne em cubinhos, polpa de tomate, macarrão padre nosso e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- LENTILHA 🕒 lentilha em purê, batata em purê e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MASSAS 🕒 macarrão dos tipos (argola, concha, parafuso e padre nosso), aparas de carne em cubinhos, polpa de tomate e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MILHARINA COM COUVE 🕒 milhoarina, couve em tirinhas e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MILHARINA COM ESPINAFRE 🕒 milhoarina, espinafre picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MILHARINA COM PAIO 🕒 milhoarina, paio frito em rodelas, bacon frito em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MINISTRONE 🕒 batata doce em cubinhos, batata inglesa em cubinhos, cenoura em cubinhos, chuchu em cubinhos, repolho em cubinhos, feijão branco inteiro, polpa de tomate, macarrão padre nosso e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- MISTA DE FEIJÕES 🕒 feijão preto inteiro, feijão roxinho inteiro, feijão branco inteiro, feijão fradinho inteiro, cenoura em cubinhos, lombo salgado em cubinhos, coentro picado, salsão picado e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- ROUPA VELHA 🕒 ervilha seca em purê, carne seca desfiada, bacon frito em cubinhos, abóbora em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)
- VOVÓ 🕒 feijão manteiga inteiro, lombo em cubinhos, costela salgada em cubos, batata doce em cubinhos, couve em cubinhos e refogado (alho, cebola e óleo de soja)

Anexo G

SOPA

TIPO III - A BASE DE CREME DE LEITE (20%)
Com ou sem **PROTEÍNAS** ou **FRIOS** ou
VEGETAIS A ou **B** ou **C** (80%)
04 vezes/mês = 01 tipo/semana

- CREME ALEMÃO 🕒 repolho em cubinhos, linguiça calabresa frita em cubinhos, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja), creme de leite e queijo parmesão ralado
- CREME DE ABÓBORA 🕒 abóbora em purê, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE ABOBRINHA 🕒 abobrinha em cubinhos, alho porró em tirinhas, agrião picado, caldo de legumes, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE AGRIÃO 🕒 agrião cozido e picado, batata em purê, cebola ralada, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE ALHO PORRÓ 🕒 alho porró picado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE ASPARGO 🕒 aspargo em rodela, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE BATATA BAROA 🕒 batata baroa em purê, alho porró, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE BATATA COM ALHO PORRÓ 🕒 batata inglesa em purê, alho porró picado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE BETERRABA 🕒 beterraba em purê, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE BETERRABA Á POLONESA 🕒 beterraba cortada em fatias, pimenta do reino, polpa de tomate, vinagre, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja), creme de leite e queijo parmesão ralado
- CREME DE CAMARÃO 🕒 camarão inteiro refogado (alho, cebola e óleo de soja), polpa de tomate, coentro picado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE CEBOLA 🕒 cebola moída, cebola em cubinhos, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE CEBOLINHAS E MOSTARDA 🕒 couve-flor, cebola, mostarda, açúcar, estragão, pimenta do reino, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja), creme de leite e cebolinhas em rodelinhas.
- CREME DE CENOURA 🕒 cenoura em purê, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE CHAMPIGNON 🕒 champigno picado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE COUVE-FLOR 🕒 couve-flor em purê, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite

Anexo G

SOPA

- CREME DE ESPINAFRE 🕒 espinafre moído, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE PALMITO 🕒 palmito moído e palmito em rodela, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE PEIXE COM QUEIJO 🕒 filé de peixe em cubinhos, batata em purê, caldo de peixe, queijo parmesão ralado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE QUEIJO 🕒 queijo minas ralado, queijo gorgonzola ralado, queijo parmesão ralado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE TOMATE 🕒 tomate em purê, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite
- CREME DE VEGETAIS 🕒 batata em purê, abóbora em purê, chuchu em purê, abobrinha em purê, aipo picado, pimenta do reino, polpa de tomate, queijo parmesão ralado, molho bechamel (leite, farinha de trigo, noz moscada, cebola, margarina e alho batido com óleo de soja) e creme de leite