

CARDÁPIO SEMANAL

COMPOSIÇÃO		2ª FEIRA 06/05/2024	3ª FEIRA 07/05/2024	4ª FEIRA 08/05/2024	5ª FEIRA 09/05/2024	6ª FEIRA 10/05/2024	SÁBADO 11/05/2024	DOMINGO 12/05/2024
Café da manhã	BEBIDAS	Leite integral OU “leite” de soja						
		Café OU chá						
	PANIFICAÇÃO	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral
	OPÇÃO EXTRA		Cuscuz tradicional			Pão de queijo		
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Queijo muçarela	Carne desfiada	Frango desfiado	Ovos mexidos 	Bebida láctea	Queijo minas	Ovos mexidos
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Queijo minas	Queijo minas	Ovos mexidos 	Queijo Muçarela	Omelete de forno 	Bebida láctea
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Requeijão de ervas	Amendotela	Guacamole	Patê de tomate	Pasta de feijão branco com hortelã	Geléia de goiaba	Pasta de ervilha
	FRUTA	Salada de fruta	Abacaxi	Goiaba	Melão	Salada de fruta	Maçã	Mamão

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante.

Cardápio sujeito a alterações.



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 06/05/2024	3ª FEIRA 07/05/2024	4ª FEIRA 08/05/2024	5ª FEIRA 09/05/2024	6ª FEIRA 10/05/2024	SÁBADO 11/05/2024	DOMINGO 12/05/2024
	SALADA 1	Alface crespa com rúcula	Repolho branco	Alface roxa com mostarda	Mix de folhas	Agrião com laranja	Repolho roxo	Acelga temperada
	SALADA 2	Caponata de berinjela	Tomate	Vinagrete	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Pepino agri-doce	Chuchu com orégano
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ácido	Manjeriçao	Gengibre / Limão	Hortelã / Limão	Chimichurri	Chipotle
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Isca de carne com pimentões	Isca de frango ao molho de coco gratinada	Carne de sol	Suíno ao molho barbecue OPÇÃO: Filé de frango acebolado	Feijoada à Brasileira OPÇÃO: Picadinho com legumes	Isca de frango ao molho branco	Bife ao molho curry
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Bife de soja ao molho de tomate gratinado	Omelete de espinafre com queijo	Torta de palmito com vegetais gratinada	Escondidinho de batata gratinada	Delícia de lentilha	Fricassê de palmito	Quibe de abóbora com gergelim e queijo
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Grão de soja com cebola caramelizada	Ervilha com abóbora e gergelim	Almondegas de soja ao sugo	Berinjela recheada com lentilha	Cassoulet vegetariano	Isca de soja ao sugo	Charuto de repolho com soja e quinoa ao molho vermelho
	GUARNIÇÃO	Milho refogado	Jardineira verde (chuchu, vagem e abobrinha)	Quibebe de mandioca	Purê rústico de batata doce	Chuchu cozido	Macarrão parafuso temperado	Cenoura cozida
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Mamão	Maçã	Laranja	Banana	Mexerica	Melão	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Maracujá	Limão	Morango	Manga	Acerola	Tangerina	

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal. Cardápio sujeito a alterações



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo

	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 06/05/2024	3ª FEIRA 07/05/2024	4ª FEIRA 08/05/2024	5ª FEIRA 09/05/2024	6ª FEIRA 10/05/2024	SÁBADO 11/05/2024	DOMINGO 12/05/2024
Jantar	SALADA 1	Alface lisa com acelga	Salada de alface	Mix de repolho	Alface crespa	Hakussai 🍃	Repolho com Alface	Mix de folhas
	SALADA 2	Chuchu com oregão	Pepino em cubos com gergelim	Abobrinha ralada	Rabanete	Tomate	Berinjela em conserva	Abobrinha marinada
	MOLHO PARA SALADA	Vinagrete	Ervas finas / Limão	Alho e limão	Rosê 🍷 / Limão	Iogurte 🥛 / Limão	Salsa	Ácido
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango ao curry	Pernil suíno ao molho de gengibre OPÇÃO: Silveirinha de carne	Strogonoff de frango 🍷🍷🍷	Bife bovino acebolado	Frango assado	Quibe assado 🍷	Empadão goiano 🍷🍷
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos ao sugo 🍷	Hambúrguer de aveia gratinado 🍷🍷	Bolinho de grão de bico recheado com queijo 🍷	Lasanha de abobrinha gratinada 🍷	Omelete de vegetais 🍷🍷	Ovos mexidos com queijo 🍷🍷	Torta de vegetais gratinada 🍷🍷🍷
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha com ervilha	Strogonoff de soja 🍷	Caruru de grão de bico 🍷🍷	Guisado de legumes com grão de bico e leite de coco	Moqueca de banana com grão de bico	Bobo de legumes com soja 🍷	Grão de bico à indiana 🍷
	SOPA	Creme de inhame, cenoura e feijão branco	Caldo verde	Creme de cebola refogada e alho poró	Sopa minestrone 🍷	Creme de milho	Creme de mandioca	Creme de abóbora
	TORRADA	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Melão	Mamão	Melancia	Doce de banana caseiro OPÇÃO: Fruta	Banana	Laranja	Maçã
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Maracujá	Limão	Morango	Manga	Acerola	Tangerina

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal. Cardápio sujeito a alterações.

