

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		
	OPÇÃO EXTRA		Cuscuz tradicional			Pão de queijo			
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal							
	COMPLEMENTO PADRÃO	Queijo muçarela	Carne desfiada	Frango desfiado	Ovos mexidos 	Bebida láctea			
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Queijo minas	Queijo minas	Ovos mexidos 	Queijo Muçarela			
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Requeijão de ervas	Amendotela	Guacamole	Patê de tomate	Pasta de feijão branco com hortelã			
	FRUTA	Melancia	Abacaxi	Goiaba	Melão	Salada de frutas			

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		
	SALADA 2	Caponata de berinjela	Tomate	Vinagrete	Beterraba ralada	Cenoura ralada		
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ácido	Manjeriço	Gengibre / Limão	Hortelã / Limão		
	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		
	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		
	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		
	GUARNIÇÃO	Milho refogado	Jardineira verde (chuchu, vagem e abobrinha)	Quibebe de mandioca	Purê rústico de batata doce	Chuchu cozido		
	ACOMPANHAMENTOS	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		
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Maracujá	Limão	Morango	Manga			

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

Jantar	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 lisa com acelga	Salada de alface	Mix de repolho	Alface crespa	Hakussai 🍃		
	SALADA 2	Chuchu com oregão	Pepino em cubos com gergelim	Abobrinha ralada	Rabanete	Tomate		
	MOLHO PARA SALADA	Vinagrete	Ervas finas / Limão	Alho e limão	Rosê 🍷 / Limão	Iogurte 🥛 / Limão		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango ao curry	Pernil suíno ao molho de gengibre OPÇÃO: Silveirinha de carne	Strogonoff de frango 🍷🍷🍷	Bife bovino acebolado	Frango assado		
	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 🍷🍷		
	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		
	SOPA	Creme de inhame, cenoura e feijão branco	Caldo verde	Creme de cebola refogada e alho poró	Sopa minestrone 🍷	Creme de milho		
	TORRADA	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷		
	ACOMPANHAMENTOS	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		
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Maracujá	Limão	Morango	Manga			

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

