



CARDÁPIO SEMANAL



Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 27/7/2026	3ª FEIRA 28/7/2026	4ª FEIRA 29/7/2026	5ª FEIRA 30/7/2026	6ª FEIRA 31/7/2026	SÁBADO 1/8/2026	DOMINGO 2/8/2026
	BEBIDAS	Leite Integral  OU Bebida de Soja 						
		Café OU Chá						
						Chocolate quente  Chocolate quente vegetariano 		
	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 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		Canjica  Canjica vegetariana 		Broa de milho   			
	GORDURA	Manteiga  ou Creme Vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho 	Patê de frango   	Carne bovina desfiada	Ovos mexidos  	Carne bovina moída	Frango desfiado	Bebida láctea 
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Ricota Temperada 	Queijo muçarela 	Queijo coalho 	Queijo minas 	Pasta de ricota 	Omelete de forno  
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Cenoura à bolonhesa de soja 	Pasta de amendoim 	Pasta de lentilha com hortelã	Homus de abóbora	Pasta de ervilha	Maionese de abacate	Pasta de inhame com azeitona
	FRUTA	Abacaxi	Melão	Melancia	Banana	Maçã	Salada de frutas	Mamão

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante. Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno



conhecimento em movimento

CARDÁPIO SEMANAL



Almoço

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 27/7/2026	3ª FEIRA 28/7/2026	4ª FEIRA 29/7/2026	5ª FEIRA 30/7/2026	6ª FEIRA 31/7/2026	SÁBADO 1/8/2026	DOMINGO 2/8/2026
SALADA 1	Repolho roxo	Alface com chicória	Mix de folhas	Hakussai	Couve-manteiga	Mostarda	Agrião
SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate, cebola, pimentões em cubos	Berinjela com pimentões	Beterraba ralada	Abóbora ralada	Tomate	Salada de feijão fradinho
MOLHO PARA SALADA	Chipotle	Chimichurri	Salsa	Ervas finas / Limão	Vinagrete	Alho e limão	Hortelã
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Filé de frango com manteiga de ervas	Carne de sol acebolada	Filé de frango ao molho bechamel	Suíno com cebola caramelizada OPÇÃO: Carne ao curry	Feijoada OPÇÃO: Frango assado	Torta de carne com calabresa	Isca de frango acebolada
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quibe de legumes com quinoa gratinado Limão	Ovos mexidos com castanha	Risoto de ervilha com queijo	Bife de soja ao sugo gratinado	Omelete de vegetais	Lasanha de espinafre gratinada	Bolinho de mandioca com ervilha gratinado
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com quinoa	Bolinho de feijão branco com couve	Refogado de ervilha, couve-flor e vagem	Soja xadrez	Feijoada Vegetariana	Cuscuz vegetariano	Bobó vegetariano
GUARNIÇÃO	Cenoura cozida	Quibebe de mandioca	Legumes sauté (batata, chuchu e cenoura)	Polenta com espinafre	Farofa de cebola	Seleta de legumes (cenoura, vagem e abobrinha)	Abóbora assada
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco Arroz 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	Pé de moleque Opção: Fruta	Banana	Mexerica	Maçã	Laranja	Melão	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Abacaxi	Caju	Goiaba	Uva	Morango	Tangerina	Maracujá

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



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno



CARDÁPIO SEMANAL



Jantar

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 27/7/2026	3ª FEIRA 28/7/2026	4ª FEIRA 29/7/2026	5ª FEIRA 30/7/2026	6ª FEIRA 31/7/2026	SÁBADO 1/8/2026	DOMINGO 2/8/2026
SALADA 1	Alface crespa	Acelga com agrião	Repolho com gergelim	Alface roxa	Mix de folhas	Alface lisa	Acelga
SALADA 2	Picles de pepino	Beterraba cozida	Rabanete	Abobrinha cozida com salsinha	Caponata de berinjela	Tabule	Cenoura ralada com passas
MOLHO PARA SALADA	Gengibre	Alho	Manjerição/limão	Hortelã	Chipotle	Salsa / Limão	Ácido
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Bife de panela	Suíno africano OPÇÃO: Frango assado ao sugo	Peixe ao molho de moqueca Opção: Carne moída	Strogonoff de frango 	Isca de carne acebolada	Frango assado ao molho mostarda Opção: Suíno ao barbecue	Almôndegas de carne sugo
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Strogonoff de berinjela com cogumelos 	Batalhoada	Escondidinho de legumes com soja gratinado 	Delícia de lentilha	Escondidinho de legumes com soja gratinado 	Ovos mexidos com ervas	Macarrão à bolonhesa de soja com queijo
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Nhoque à bolonhesa de soja	Guisado de lentilha	Mix de grãos (soja e grão de bico)	Charuto de couve com lentilha	Refogado de ervilha	Isca de soja ao sugo	Quinoa refogada com vegetais
SOPA	Creme de cebola com alho poró	Creme de ervilha	Creme de legumes	Sopa de macarrão com legumes	Sopa de tomate com aveia	Creme de milho	Sopa de lentilha
TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco Arroz 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	Mix de doces Opção: Fruta	Laranja	Abacaxi	Melão	Mamão	Maçã	Banana
BEBIDA (Refresco de)	Abacaxi	Caju	Goiaba	Uva	Morango	Tangerina	Maracujá

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



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno