

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 20/7/2026	3ª FEIRA 21/7/2026	4ª FEIRA 22/7/2026	5ª FEIRA 23/7/2026	6ª FEIRA 24/7/2026	SÁBADO 25/7/2026	DOMINGO 26/7/2026
	BEBIDAS	Leite integral  OU Bebida de soja 						
		Café OU chá						
						Chocolate quente  Chocolate quente vegetariano 		
	PANIFICAÇÃO	Pão francês  ou Pão careca 	Pão francês  ou Pão careca  Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca 	Pão francês  ou Pão careca  Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA	Canjica  ou Canjica vegetariana 			Cuscuz de milho			
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho 	Carne bovina moída	Presunto 	Carne bovina desfiada	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 	Queijo minas 
	COMPLEMENTO VOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Creme de ricota com azeitona 	Bebida láctea 	Omelete de forno  	Ricota temperada 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Cenoura à bolonhesa de soja 	Pasta de ervilha com manjerição	Guacamole	Amendotela 	Pasta de feijão branco com salsinha e orégano	Geleia de goiaba e chia	Maionese de couve-flor
	FRUTA	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Mamão	Banana

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



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 20/7/2026	3ª FEIRA 21/7/2026	4ª FEIRA 22/7/2026	5ª FEIRA 23/7/2026	6ª FEIRA 24/7/2026	SÁBADO 25/7/2026	DOMINGO 26/7/2026
	SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface com mostarda	Mix de folhas	Repolho branco com passas	Alface lisa e chicória	Alface crespa
	SALADA 2	Caponata de berinjela 	Cenoura ralada	Beterraba cozida	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Rabanete	Pepino agri-doce	Abóbora ralada
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Chimichurri	Manjericão / Limão	Gengibre 	Hortelã / Limão	Ácido	Chipotle 
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Carne de sol trinchada com cebola roxa 	Lasanha de frango   	Suíno ao molho de mostarda  Opção: Carne moída	Filé de frango com manteiga de ervas 	Peixe ao molho branco gratinado   OPÇÃO: Carne desfiada	Frango assado com azeitonas	Lagarto ao molho 
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Delícia de lentilha  	Bolinho de milho com soja gratinado  	Escondidinho de lentilha gratinado 	Sufilé de chuchu   	Tomate recheado com homus de grão de bico gratinado 	Fricassê de palmito com legumes   	Almôndega de soja ao sugo gratinado   
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Soja refogada com legumes 	Yakissoba   	Abobrinha recheada com lentilha ao sugo	Berinjela recheada com quinoa	Refogado de grão de bico	Hambúrguer de soja assado 	Charuto de soja ao sugo 
	GUARNIÇÃO	Abóbora assada	Chuchu com vagem	Mix de batatas assadas	Macarrão temperado 	Abobrinha refogada	Repolho com maçã e passas	Chuchu com milho
	ACOMPANHAMENTOS	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Pé de moleque  OPÇÃO: Frutas	Laranja	Banana	Maçã	Melancia	Abacaxi	Melão
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango	Acerola	Manga

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal.

Cardápio sujeito a alterações.





CARDÁPIO SEMANAL



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 20/7/2026	3ª FEIRA 21/7/2026	4ª FEIRA 22/7/2026	5ª FEIRA 23/7/2026	6ª FEIRA 24/7/2026	SÁBADO 25/7/2026	DOMINGO 26/7/2026
	SALADA 1	Alface lisa com agrião	Alface crespa	Repolho roxo	Alface crespa com laranja	Hakussai	Alface roxa	Mix de folhas
	SALADA 2	Sunomono	Rabanete	Berinjela com pimentões	Tabule	Tomate	Pepino agri-doce	Beterraba ralada
	MOLHO PARA SALADA	Mostarda / Limão	Chipotle	Alho e limão	Ervas finas	Salsa	Iogurte / Limão	Manjeriço
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ao molho barbecue de figo OPÇÃO: Frango assado	Carne ao molho de vinho	Strogonoff de frango	Isca de carne ao molho escuro	Isca de frango ao creme de milho	Quibe de carne recheado com queijo	Frango cremoso
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Bife de soja ao sugo gratinado	Ovos mexidos com gergelim e queijo	Risoto de espinafre com queijo	Omelete de vegetais	Lasanha de brócolis	Isca de soja ao sugo gratinada	Bolinho de feijão preto gratinado
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Quinoa com pimentões	Caruru de grão de bico	Strogonoff vegetariano	Moqueca de vegetais com ervilha, palmito e castanhas	Guisado de legumes com grãos de soja ao leite de coco	Silveirinha de soja	Grão de bico à indiana
	SOPA	Creme de cenoura com gengibre	Caldo verde	Sopa canjiquinha	Creme de cebola caramelizada	Creme de legumes	Sopa de lentilha	Sopa minestrone
	TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
	ACOMPANHAMENTOS	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Melancia	Mix de doces OPÇÃO: Fruta	Banana	Maçã	Laranja
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango	Acerola	Manga

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



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno