

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/7/2026	3ª FEIRA 14/7/2026	4ª FEIRA 15/7/2026	5ª FEIRA 16/7/2026	6ª FEIRA 17/7/2026	SÁBADO 18/7/2026	DOMINGO 19/7/2026
	BEBIDAS	Leite integral  ou Bebida de soja 						
		Café OU chá						
						Chocolate quente  Chocolate quente vegetariano 		
	PANIFICAÇÃO	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 careca 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA	Canjica  ou Canjica vegetariana 				Bolo   		
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho 	Frango desfiado	Carne desfiada	Patê de frango   	Iogurte natural 	Queijo muçarela 	Carne moída
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Pasta de ricota 	Ovos mexidos  	Queijo minas 	Bebida láctea 	Queijo minas 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Cenoura à bolonhesa de soja 	Pasta de amendoim 	Caponata de berinjela 	Homus de abóbora	Geleia rústica de abacaxi e chia	Pasta de batata doce com amendoim 	Maionese de abacate
	FRUTA	Banana	Melancia	Abacaxi	Maçã	Melão	Salada de frutas	Mamão

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



COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/7/2026	3ª FEIRA 14/7/2026	4ª FEIRA 15/7/2026	5ª FEIRA 16/7/2026	6ª FEIRA 17/7/2026	SÁBADO 18/7/2026	DOMINGO 19/7/2026
SALADA 1	Alface lisa com agrião	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga temperada 	Couve-manteiga	Mostarda	Repolho branco com gergelim
SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Picles de cebola	Tabule 
MOLHO PARA SALADA	Ácido	Chipotle  Limão	Salsa	Rosé  / Limão	Vinagrete	Mostarda e mel  Limão	Hortelã
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjeriço	Suíno ao molho de bacon   OPÇÃO: Isca de carne ao curry 	Strogonoff de frango   	Carne de sol 	Feijoada  OPÇÃO: Frango assado	Bife de carne bovina ao molho OPÇÃO: Suíno ao molho de barbecue 	Torta de frango  
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quiche de legumes e lentilha gratinada   	Ovos assados ao sugo 	Iscas de soja ao sugo gratinadas  	Risoto de brócolis com couve e queijo  	Omelete de cebola ao forno  	Hambúrguer de ervilha gratinado 	Delícia de lentilha  
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha, couve-flor e brócolis	Berinjela recheada com homus de grão de bico	Polpetone de quinoa	Almôndega de soja ao sugo 	Feijoada vegetariana 	Ervilha com couve-flor ao curry	Espaguete com abobrinha e soja ao sugo  
GUARNIÇÃO	Jardineira verde (Chuchu e abobrinha)	Cenoura refogada com salsinha	Batata sauté	Mandioca cozida	Farofa crocante 	Milho cozido	Beterraba com salsinha
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	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto
SOBREMESA	Pé de moleque  OPÇÃO: Fruta	Maçã	Banana	Melancia	Laranja	Melancia	Abacaxi
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva	Morango	Laranja

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

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/7/2026	3ª FEIRA 14/7/2026	4ª FEIRA 15/7/2026	5ª FEIRA 16/7/2026	6ª FEIRA 17/7/2026	SÁBADO 18/7/2026	DOMINGO 19/7/2026
SALADA 1	Mix de folhas	Acelga	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa	Rúcula	Chicória
SALADA 2	Beterraba ralada	Salada de macarrão 	Sunomono de rabanete	Pepino em cubos com gergelim	Berinjela com azeitonas	Abóbora ralada	Tomate
MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Manjericão	Alho / Limão	Chimichurri / Limão	Maracujá	Chipotle 	Ácido
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Lagarto ao molho escuro 	Frango assado	Filé de peixe ao molho de coco  OPÇÃO: Cubos de carne acebolada 	Suíno com cebola caramelizada  Opção: Filé de frango ao sugo 	Hambúrguer gratinado 	Isca de frango ao molho branco  	Cubos de carne ao molho de vinho
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com castanhas   	Escondidinho de ervilha gratinado 	Cuscuz vegetariano com queijo minas 	Quibe de legumes com quinoa gratinado  	Nhoque ao molho branco com soja e queijo   	Baião de dois com queijo coalho  	Omelete caprese  
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com soja 	Bolinho de ervilha	Bobó de legumes com soja 	Refogado de grão de bico	Moqueca de banana da terra com proteína de soja 	Bolinho de grão de bico	Batata recheada com quinoa
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de fubá	Creme de legumes	Sopa de macarrão com legumes 	Creme de cebola e alho poró	Creme de mandioca	Creme verde de ervilha e couve
TORRADA	Torrada 	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	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto
SOBREMESA	Laranja	Mamão	Mix de doces  OPÇÃO: Fruta 	Mexerica	Abacaxi	Maçã	Melão
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva	Morango	Laranja

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

