

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 17/8/2026	3ª FEIRA 18/8/2026	4ª FEIRA 19/8/2026	5ª FEIRA 20/8/2026	6ª FEIRA 21/8/2026	SÁBADO 22/8/2026
	BEBIDAS	Leite integral  OU Bebida de soja 					
		Café OU chá					
	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 francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA	Mingau de aveia  Mingau de aveia com canela 			Cuscuz de milho		
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Carne bovina moída	Presunto 	Carne bovina desfiada	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Creme de ricota com azeitona 	Bebida láctea 	Omelete de forno  
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Requeijão de ervas	Pasta de ervilha com manjeriço	Guacamole	Amendotela 	Pasta de feijão branco com salsinha e orégano	Geleia de goiaba e chia
	FRUTA	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Mamão

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



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 17/8/2026	3ª FEIRA 18/8/2026	4ª FEIRA 19/8/2026	5ª FEIRA 20/8/2026	6ª FEIRA 21/8/2026	SÁBADO 22/8/2026
	SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface com mostarda	Mix de folhas	Repolho branco com passas	Alface lisa
	SALADA 2	Antepasto de abobrinha	Beterraba ralada	Abóbora ralada	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Pepino agri-doce	Cenoura cozida
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Chimichurri	Manjericão / Limão	Gengibre 	Hortelã / Limão	Ácido
	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   
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Berinjela recheada com quinoa gratinada 	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   
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Soja refogada com legumes 	Yakissoba   	Abobrinha recheada com lentilha ao sugo	Quinoa com legumes refogados	Refogado de grão de bico	Hambúrguer de soja assado 
	GUARNIÇÃO	Abóbora assada	Chuchu com vagem	Mix de batatas assadas	Macarrão parafuso temperado 	Abobrinha refogada	Repolho com maçã e passas
	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
	SOBREMESA	Laranja	Doce de leite  OPÇÃO: Frutas	Banana	Maçã	Melancia	Mexerica
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango	Acerola

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

Cardápio sujeito a alterações.



CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 17/8/2026	3ª FEIRA 18/8/2026	4ª FEIRA 19/8/2026	5ª FEIRA 20/8/2026	6ª FEIRA 21/8/2026
	SALADA 1	Alface crespa com agrião	Chicória	Repolho roxo	Alface crespa com laranja	Hakussai 
	SALADA 2	Sunomono	Rabanete	Cenoura cozida	Tabule 	Tomate
	MOLHO PARA SALADA	Rosé   / Limão	Chipotle 	Alho e limão	Ervas finas	Salsa
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ao molho barbecue de figo  OPÇÃO: Frango assado	Carne ao molho de vinho	Strogonoff de frango   	Carne ao molho escuro 	Isca de frango ao creme de milho
	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  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha	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 
	SOPA	Creme de cenoura com gingibre	Caldo verde	Sopa canjiquinha	Creme de cebola caramelizada	Creme de legumes
	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
	SOBREMESA	Banana	Melão	Melancia	Mix de doces   OPÇÃO: Fruta	Laranja
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango

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

