

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 5/10/2026	3ª FEIRA 6/10/2026	4ª FEIRA 7/10/2026	5ª FEIRA 8/10/2026	6ª FEIRA 9/10/2026
	BEBIDAS	Leite integral  ou Bebida 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
	OPÇÃO EXTRA		Pão de queijo 			Bolo   
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal				
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne desfiada	Frango desfiado	Ovos mexidos  	Patê de frango   	Iogurte natural 
	COMPLEMENTO VOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Pasta de ricota 	Ovos mexidos  	Queijo minas 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de grão de bico	Pasta de amendoim 	Caponata de berinjela 	Homus de abóbora	Geleia rústica de abacaxi e chia
	FRUTA	Abacaxi	Melancia	Melão	Maçã	Banana

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



Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 5/10/2026	3ª FEIRA 6/10/2026	4ª FEIRA 7/10/2026	5ª FEIRA 8/10/2026	6ª FEIRA 9/10/2026
	SALADA 1	Alface lisa com agrião	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga temperada 	Couve-manteiga
	SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada
	MOLHO PARA SALADA	Ácido	Chipotle  Limão	Salsa	Ácido	Vinagrete
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjeriço	Suíno ao molho de bacon  	Strogonoff de frango   	Carne de sol 	Feijoada  
	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  
	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 
	GUARNIÇÃO	Jardineira verde (Chuchu e abobrinha)	Cenoura refogada com salsinha	Batata sauté	Mandioca cozida	Farofa crocante 
	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	Mix de doces   OPÇÃO: Fruta	Maçã	Mexerica	Banana	Laranja
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva

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

