
































# CARDÁPIO SEMANAL - 1S

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/04/2024	3ª FEIRA 16/04/2024	4ª FEIRA 17/04/2024	5ª FEIRA 18/04/2024	6ª FEIRA 19/04/2024	SÁBADO 20/04/2024	DOMINGO 21/04/2024	
	BEBIDAS	 Leite Integral OU “Leite” 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 francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou		
	OPÇÃO EXTRA		Canjica 		Broa doce 		Cuscuz de tapioca		
	GORDURA	 Manteiga ou Creme Vegetal							
	COMPLEMENTO PADRÃO	Ovos mexidos  	Frango desfiado	Carne desfiada	Bebida láctea 	Queijo minas 	Carne moída		
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 	Ricota temperada 	Bebida láctea 	Queijo minas 	Queijo muçarela 		
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Patê de tomate	Pasta de ervilha com mostarda	Amendotela 	Guacamole	Homus rosa	Pasta de Ervas Finas		
FRUTA	Melão	Mamão	Melancia	Abacaxi	Banana	Salada de Frutas			

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante.

Cardápio sujeito á alteração.



# CARDÁPIO SEMANAL

	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/04/2024	3ª FEIRA 16/04/2024	4ª FEIRA 17/04/2024	5ª FEIRA 18/04/2024	6ª FEIRA 19/04/2024	SÁBADO 20/04/2024	DOMINGO 21/04/2024
Almoço	SALADA 1	Salada verde	Alface lisa com chicória	Alface roxa com rúcula	Hakussai	Salada de repolho e alface	Alface crespa	
	SALADA 2	Abóbora ralada	Tomate	Couve com alho	Cenoura ralada com salsinha	Chuchu com manjericão	Caponata de berinjels	
	MOLHO PARA SALADA	Manjericão	Hortelã	Vinagrete	Ervas finas / Limão	Limão	Chipotle	
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Filé de frango a pizzaiolo	Carne ao molho escuro	Feijoada OPÇÃO: Frango assado	Copa lombo ao molho de limão OPÇÃO: Carne moída	Peixe a Gomes de Sá OPÇÃO: Isca de Frango acebolado	Bife acebolado	
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quibe de legumes com quinoa gratinado / Limão	Ovos mexidos	Macarronada de soja à bolonhesa gratinada	Risoto de ervilha com ricota	Omelete caprese	Batata gratinada com crocante de soja	
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Berinjela à bolonhesa de soja	Arroz de couve-flor com ervilha, soja e gergelim	Cassoulet vegetariana	Tomate recheado com homus de grão de bico	Bobó de palmito e champignon	Mix de grãos (grão de bico, amendoim e ervilha) ao shoyu	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e azeite	Beterraba cozida	Farofa simples	Batata assada	Legumes sauté	Milho cozido	
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	
	SOBREMESA	Maçã	Banana	Laranja	Mamão	Doce OPção: fruta	Abacaxi	
	BEBIDA (Refresco de)	Uva	Laranja	Caju	Goiaba	Guaraná	Maracujá	

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

Cardápio sujeito à alteração.



# CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/04/2024	3ª FEIRA 16/04/2024	4ª FEIRA 17/04/2024	5ª FEIRA 18/04/2024	6ª FEIRA 19/04/2024	SÁBADO 20/04/2024	DOMINGO 21/04/2024
	SALADA 1	Alface crespa	Alface roxa com rúcula	Mix de folhas	Chicória com alface lisa	Acelga temperada		
	SALADA 2	Picles de pepino	Cenoura cozida	Berinjela com pimentões	Tomate fatiado	Tabule		
	MOLHO PARA SALADA	Alho e Limão / Limão	Maracujá	Gengibre	Chimichurri	Manjeriço		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Pernil suíno ao molho de abacaxi Opção: Iscas de carne acebolada	Filé de frango com manteiga de ervas	Lagarto ao molho	Frango cremoso	Carne de sol		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quiche de soja gratinada	Escondidinho vegetariano com queijo	Baião de dois com queijo coalho	Nhoque ao molho branco e queijo	Ovos cozidos ao sugo		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Almôndega de soja ao sugo	Refogado de espinafre	Guisado de lentilha	Cuscuz vegetariano	Polpetone de quinoa		
	SOPA	Creme de cebola com alho poró	Sopa de lentilha	Creme de batata doce	Sopa de abóbora com couve	Creme de mandioca		
	TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada		
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão carioca		
SOBREMESA	Melancia	Abacaxi	Doce OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melancia			
BEBIDA (Refresco de)	Uva	Laranja	Caju	Goiaba	Guaraná			

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

Cardápio sujeito á alteração.

