

CARDÁPIO SEMANAL - 5S

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 22/07/2024	3ª FEIRA 23/07/2024	4ª FEIRA 24/07/2024	5ª FEIRA 25/07/2024	6ª FEIRA 26/07/2024	
Café da manhã	Leite integral OU "leite" de soja					
	BEBIDAS	Café OU Chá	Café OU Chá	Café OU Chá	Café OU Chá	Café OU Chá OU Chocolate quente Achocolatado estrito
	PANIFICAÇÃO	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 integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral
	OPÇÃO EXTRA			Bolo de milho		
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal				
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Queijo Muçarela	Bebida láctea	Presunto	Carne desfiada
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Pasta de ricota	Ovos mexidos	Queijo muçarela	Ovos mexidos
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Caponata de berinjela	Pasta de amendoim	Pasta de ervilha com mostarda	Maionese de inhame com manjericão	Guacamole
	FRUTA	Melão	Melancia	Salada de frutas	Maçã	Melão

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



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 22/07/2024	3ª FEIRA 23/07/2024	4ª FEIRA 24/07/2024	5ª FEIRA 25/07/2024	6ª FEIRA 26/07/2024
	SALADA 1	Alface crespa com agrião	Mix de folhas	Acelga temperada	Alface crespa com rúcula	Alface roxa com mostarda
	SALADA 2	Picles de abobrinha	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Cenoura ralada	Salada de tomate, palmito e azeitona	Feijão fradinho com vinagrete
	MOLHO PARA SALADA	Alho	Ervas finas	Salsa / Limão	Chipotle	Ácido / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Escondidinho de carne moída	Frango assado ao molho de salsa	Suíno ao molho de ervas OPÇÃO: Bife acebolado	Strogonoff de frango 	Peixe ao molho de moqueca OPÇÃO: Carne ao molho com calabresa
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Refogado de vegetais com quinoa e ovos 	Risoto de brócolis com queijo e soja 	Fritata de vegetais	Berinjela recheada com ervilha e queijo gratinado 	Bife de soja ao sugo e queijo
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Yakissoba vegetariano 	Moqueca de vegetais com palmito, castanha e soja 	Guisado de grão de bico	Espaguete com abobrinha e ervilha ao sugo	Almôndega de soja ao sugo
	GUARNIÇÃO	Chuchu e cenoura refogados	Macarrão com alho e manjeriço	Repolho com passas e maçã	Batata canoa sauté	Cenoura com salsinha e azeite
	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	Tangerina	Maçã	Doce de goiaba OPÇÃO: Fruta	Mamão	Banana
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Abacaxi	Tangerina	Limão	Manga	

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

Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo