

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	SÁBADO 27/07/2024	DOMINGO 28/07/2024	
BEBIDAS	Leite integral OU "leite" de soja							
	Café OU Chá	Café OU Chá	Café OU Chá	Café OU Chá	Café OU Chá Chocolate quente Achocolatado estrito	Café OU chá	Café OU chá	
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	Pão francês ou Pão careca ou	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	
OPÇÃO EXTRA			Bolo de milho			Cuscuz		
GORDURA	Manteiga ou creme vegetal							
COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Queijo Muçarela	Bebida láctea	Presunto	Carne desfiada	Carne moída	Queijo minas	
COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Pasta de ricota	Ovos mexidos	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Queijo Muçarela	Queijo minas	
COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Caponata de berinjela	Pasta de amendoim	Pasta de ervilha com mostarda	Maionese de inhame com manjericão	Guacamole	Prteína de soja à bolonhesa	Homus de abóbora	
FRUTA	Melão	Melancia	Salada de frutas	Maçã	Melão	Mamão	Abacaxi	

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

Cardápio sujeito a alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

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	SÁBADO 27/07/2024	DOMINGO 28/07/2024
SALADA 1	Alface crespa com agrião	Mix de folhas	Acelga temperada	Alface crespa com rúcula	Alface roxa com mostarda	Alface lisa	Mix de folhas
SALADA 2	Picles de abobrinha	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Cenoura ralada	Salada de tomate, palmito e azeitona	Feijão fradinho com vinagrete	Chuchu cozido temperado	Beterraba ralada
MOLHO PARA SALADA	Alho	Ervas finas	Salsa / Limão	Chipotle	Ácido / Limão	Manjericão	Rosê / 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	Frango assado com mostarda e mel	Isca à chinesa
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	Lasanha de espinafre gratinada	Croquete de soja com 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	Charuto de couve com soja	Nhoque ao sugo
GUARNIÇÃO	Chuchu e cenoura refogados	Macarrão com alho e manjericão	Repolho com passas e maçã	Batata canoa sauté	Cenoura com salsinha e azeite	Purê de abóbora	Abobrinha assada com orégano
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 Arroz com cenoura Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
SOBREMESA	Tangerina	Maçã	Doce de goiaba OPÇÃO: Fruta	Mamão	Banana	Laranja	Abacaxi
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Abacaxi	Tangerina	Limão	Manga	Laranja	Caju

Almoço

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

Jantar	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	SÁBADO 27/07/2024	DOMINGO 28/07/2024
	SALADA 1	Acelga	Alface lisa	Alface crespa	Mix de folhas	Mix de repolho	Acelga com abacaxi	Alface roxa com agrião
	SALADA 2	Beterraba cozida	Berinjela com pimentões	Sunomono	Cenoura com chuchu	Salada de macarrão 🍝	Rabanete	Tomate
	MOLHO PARA SALADA	Ervas finas	Chipotle 🌶️	Manjeriço	Gengibre 🌿	Salsa / Limão	Ervas finas	Alho e hortelã
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Filé de Frango à Pizzaiolo 🍷	Lagarto ao molho 🌿	Frango assado	Nhoque com ragu de carne moída	Suíno africano 🍖🍷 OPÇÃO: Frango supreme gratinado 🍷🍝	Carne de sol acebolada	Lasanha de frango 🍷🍝🍖
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo, tomate e orégano 🍷🍳	Hambúguer de soja gratinado 🍷🌿	Cuscuz vegetariano com ovos e queijo 🍳🍷	Tomate recheado com creme de ricota 🍷	Ovos ao sugo 🍳🍷	Delícia de lentilha 🍷🌿	Moqueca de ovos 🍷🍳
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Isca de soja ao sugo 🌿	Lentilha e broto de feijão com ervilha	Bobó de legumes com grão de bico	Refogado de lentilhas	Curry de grão de bico e couve-flor 🌶️	Refogado de ervilha com vagem e curry	Refogado de quinoa
	SOPA	Creme de legumes	Caldo de milho verde com gengibre	Creme de abóbora	Creme de feijão e legumes	Creme verde	Creme de mandioca	Sopa de cenoura com curry e leite de coco
	TORRADA	Torrada 🍞	Torrada 🍞	Torrada 🍞	Torrada 🍞	Torrada 🍞	Torrada 🍞	Torrada 🍞
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz com açafrão 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 com castanha de caju 🍌 e integral Feijão carioca
SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Banana	Pé de moleque 🍪 OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melancia	Mamão	
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Abacaxi	Tangerina	Limão	Manga	Laranja	Caju	

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