

CARDÁPIO SEMANAL

COMPOSIÇÃO		2ª FEIRA 02/09/2024	3ª FEIRA 03/09/2024	4ª FEIRA 04/09/2024	5ª FEIRA 05/09/2024	6ª FEIRA 06/09/2024	SÁBADO 07/09/2024
Café da manhã	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		Broa doce		Pão de queijo		Cuscuz
	GORDURA	Manteiga ou Creme Vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne desfiada	Frango desfiado	Presunto	Ovos mexidos	Queijo minas	Carne moída
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos	Queijo muçarela	Queijo Minas	Bebida láctea Bebida láctea estrita	Queijo minas	Ricota temperada
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Proteína de soja à bolonhesa	Amendotela	Homus de grão de bico	Pasta de tomate	Pasta de ervas finas	Maionese de abacate
	FRUTA	Maçã	Mamão	Banana	Salada de frutas	Abacaxi	Salada de frutas

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

Cardápio sujeito á alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 02/09/2024	3ª FEIRA 03/09/2024	4ª FEIRA 04/09/2024	5ª FEIRA 05/09/2024	6ª FEIRA 06/09/2024	SÁBADO 07/09/2024
	SALADA 1	Salada verde (alface crespa, rúcula, repolho branco)	Alface lisa com chicória	Mix de folhas	Hakussai	Salada de repolho e alface	Alface crespa
	SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate	Abóbora ralada	Cenoura ralada com passas	Beterraba ralada	Caponata de berinjela
	MOLHO PARA SALADA	Manjeriço	Hortelã	Salsa	Ervas finas / Limão	Vinagrete	Chipotle
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado ao molho barbecue	Bife acebolado	Lasanha de frango	Suíno ao molho de limão OPÇÃO: Carne moída refogada	Feijoada OPÇÃO: Frango assado	Torta de carne com queijo
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quibe de legumes com quinoa gratinado Limão	Risoto de laranja com queijo	Ovos mexidos	Quibe de abóbora com queijo	Omelete caprese	Batata gratinada com crocante de soja
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Berinjela recheada com quinoa	Bolinho de grão de bico	Ervilha, soja, vagem e gergelim	Soja xadrez	Feijoada Vegetariana	Bobó vegetariano
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e azeite	Legumes sauté	Beterraba cozida	Mix de batatas cozidas	Farofa com couve manteiga	Abóbora assada
	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Melão	Laranja	Doce de banana Opção: Fruta	Abacaxi	Laranja	Mamão
BEBIDA (Refresco de)	Uva	Goiaba	Caju	Laranja	Guaraná	Morango	

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

Cardápio sujeito à alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 02/09/2024	3ª FEIRA 03/09/2024	4ª FEIRA 04/09/2024	5ª FEIRA 05/09/2024	6ª FEIRA 06/09/2024
	SALADA 1	Alface crespa	Alface roxa com rúcula	Alface lisa	Chicória com alface crespa	Mix de folhas
	SALADA 2	Picles de pepino	Beterraba cozida	Berinjela com pimentões	Tomate fatiado	Tabule
	MOLHO PARA SALADA	Chimichurri / Limão	Alho e Limão / Limão	Gengibre	Maracujá	Manjerição
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Pernil suíno ao molho de abacaxi Opção: Iscas de carne acebolada	Peixe ao molho de moqueca OPÇÃO: Frango com manteiga de ervas	Lagarto ao molho	Frango parisiense 	Carne de sol
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quiche de soja gratinada 	Baião de dois com queijo coalho	Escondidinho vegetariano com queijo	Nhoque ao molho branco e queijo 	Ovos ao sugo
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Almôndega de soja ao sugo	Guisado de lentilha	Refogado de espinafre	Cuscuz vegetariano	Polpetone de quinoa
	SOPA	Creme de cebola com alho poró	Creme verde	Sopa de tomate com aveia	Creme de legumes	Creme de mandioca
	TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
	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	Melancia	Abacaxi	Maçã	Mamão	Melão
	BEBIDA (Refresco de)	Uva	Goiaba	Caju	Laranja	Guaraná

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

Cardápio sujeito à alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo