

# CARDÁPIO SEMANAL

COMPOSIÇÃO		2ª FEIRA 09/09/2024	3ª FEIRA 10/09/2024	4ª FEIRA 11/09/2024	5ª FEIRA 12/09/2024	6ª FEIRA 13/09/2024	SÁBADO 14/09/2024
Café da manhã	BEBIDAS	Leite integral ou "leite" de soja					
		Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	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	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral
	OPÇÃO EXTRA		Cuscuz			Broa doce	
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Carne desfiada	Queijo minas	Carne moída	Bebida láctea Bebida láctea vegetariana	Queijo muçarela
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Ovos mexidos	Queijo minas	Ovos mexidos	Ricota temperada	Queijo muçarela
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Pasta de amendoim	Geleia de maçã com canela	Pasta de ervilha	Guacamole	Pasta de lentilha	Geléia de chia
	FRUTA	Melancia	Mamão	Abacaxi	Banana	Salada de frutas	Melancia

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

Cardápio sujeito à alteração.



# CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 09/09/2024	3ª FEIRA 10/09/2024	4ª FEIRA 11/09/2024	5ª FEIRA 12/09/2024	6ª FEIRA 13/09/2024	SÁBADO 14/09/2024
	SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface lisa	Mix de folhas	Mix de alface com mostarda	Repolho roxo
	SALADA 2	Picles de rabanete	Abobrinha com oregano	Tomate	Caponata de berinjela	Beterraba ralada	Salada mista
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ervas finas	Manjeriço	Gengibre	Hortelã / Limão	Chimichurri
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Bife de panela	Frango assado	Carne de sol	Frango a pizzaiolo 	Suíno ao molho barbecue OPÇÃO: Carne ao molho	Frango supreme
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Torta de soja com queijo	Croquete de grão de bico com queijo	Omelete caprese	Cremoso de lentilha e queijo	Hambúrguer de soja e aveia gratinado	Abobrinha recheada com ervilha gratinada
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Almôndega de soja ao sugo	Grão de bico à indiana	Pimentões recheados com quinoa branca	Charuto de lentilha	Silveirinha de soja	Ervilha com abóbora e gergelim
	GUARNIÇÃO	Legume sauté	Berinjela com oregano	Mandioca cozida	Abobrinha com salsa	Batata assada	Farofa de cuscuz
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	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
	SOBREMESA	Abacaxi	Mix de doces OPÇÃO: Fruta	Melancia	Melão	Banana	Maçã
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Morango	Guaraná	Manga	Maracujá	Uva	

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

Cardápio sujeito á alteração.



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 09/09/2024	3ª FEIRA 10/09/2024	4ª FEIRA 11/09/2024	5ª FEIRA 12/09/2024	6ª FEIRA 13/09/2024
	SALADA 1	Repolho roxo	Alface com rúcula	Repolho branco e passas	Alface crespa	Acelga temperada
	SALADA 2	Chuchu cozido	Cenoura ralada	Beterraba cozida	Pepino fatiado	Maionese de batata
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Gengibre	Iogurte com hortelã  / Limão	Rosé   / Limão	Chipotle
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango acebolado	Escondidinho de carne moída	Frango ao molho mostarda	Lasanha à bolonhesa	Frango assado com manjeriço
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos ao sugo	Bife de soja à pizzaiolo	Tomate recheado com homus de grão de bico gratinado	Nhoque ao sugo com queijo coalho	Delícia de lentilha
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com quinoa branca	Isca de soja à chinesa	Moqueca de banana com grão de bico	Hambúrguer de abóbora	Mix de grãos (soja, lentilha e grão de bico)
	SOPA	Caldo verde	Creme de legumes	Creme de cenoura com gengibre	Creme de milho	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 carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
SOBREMESA	Maçã	Banana	Laranja	Doce de leite OPÇÃO: Fruta	Melancia	
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Morango	Guaraná	Manga	Maracujá	

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

