

# 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	DOMINGO 08/09/2024
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	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
	OPÇÃO EXTRA		Canjica		Pão de queijo		Cuscuz	
	GORDURA	Manteiga ou Creme Vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne desfiada	Frango desfiado	Presunto	Ovos mexidos	Queijo minas	Carne moída	Omelete de forno
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos	Queijo muçarela	Queijo Minas	Bebida láctea Bebida láctea estrita	Queijo minas	Ricota temperada	Omelete de forno
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Proteína de soja à bolonhesa	Amendotela	Homus de grão de bico	Pasta de tomate	Pasta de ervas finas	Maionese de abacate	Maionese de couve-flor
	FRUTA	Maçã	Mamão	Banana	Salada de frutas	Abacaxi	Salada de frutas	Abacaxi

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	DOMINGO 08/09/2024
	SALADA 1	Salada verde (alface crespa, rúcula, repolho branco)	Alface lisa com chicória	Mix de folhas	Hakussai	Salada de repolho e alface	Alface crespa	Alface crespa
	SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate	Abóbora ralada	Cenoura ralada com passas	Beterraba ralada	Caponata de berinjela	Tomate, cebola, pimentão
	MOLHO PARA SALADA	Manjeriço	Hortelã	Salsa	Ervas finas / Limão	Vinagrete	Chipotle	Rosê   / Limão
	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	Frango cremoso
	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	Delícia de lentilha
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Berinjela recheada com quinoa	Bolinho de grão de bico	Ervilha, soja, vagem e gergelim	Soja xadrez	Feijoada Vegetariana	Bobó vegetariano	Ensopado de grão de bico com legumes
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e azeite	Legumes sauté	Beterraba cozida	Mix de batatas cozidas	Farofa com couve manteiga	Abóbora assada	Milho cozido
	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	Arroz branco e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Melão	Laranja	Doce de banana Opção: Fruta	Abacaxi	Laranja	Mamão	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Uva	Goiaba	Caju	Laranja	Guaraná	Morango	Maracujá	

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

Cardápio sujeito á 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	SÁBADO 07/09/2024	DOMINGO 08/09/2024
<b>SALADA 1</b>	Alface crespa	Alface roxa com rúcula	Alface lisa	Chicória com alface crespa	Mix de folhas	Salada de alface e acelga	Acelga
<b>SALADA 2</b>	Picles de pepino	Beterraba cozida	Berinjela com pimentões	Tomate fatiado	Tabule	Abobrinha com orégano	Salada de macarrão
<b>MOLHO PARA SALADA</b>	Chimichurri / Limão	Alho e Limão / Limão	Gengibre	Maracujá	Manjericão	Salsa	Ácido
<b>PRATO PRINCIPAL PADRÃO</b>	Pernil suíno ao molho de abacaxi Opção: Iscas de carne acebolada	Peixe ao molho de moqueca <b>OPÇÃO:</b> Frango com manteiga de ervas	Lagarto ao molho	Frango parisiense  	Carne de sol	Frango assado ao molho de mostarda 	Almôndegas de carne ao molho sugo 
<b>PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO</b>	Quiche de soja gratinada   	Baião de dois com queijo coalho	Escondidinho vegetariano com queijo	Nhoque ao molho branco e queijo 	Ovos ao sugo	Torta de legumes com queijo  	Bolinho de arroz com soja gratinado 
<b>PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO</b>	Almôndega de soja ao sugo	Guisado de lentilha	Refogado de espinafre	Cuscuz vegetariano	Polpetone de quinoa	Berinjela recheada com homus de grão de bico	Bolinho de arroz com soja
<b>SOPA</b>	Creme de cebola com alho poró	Creme verde	Sopa de tomate com aveia	Creme de legumes	Creme de mandioca	Sopa de fubá	Creme de abóbora
<b>TORRADA</b>	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	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	Arroz branco e integral Feijão preto
<b>SOBREMESA</b>	Melancia	Abacaxi	Maçã	Mamão	Melão	Banana	Abacaxi
<b>BEBIDA (Refresco de)</b>	Uva	Goiaba	Caju	Laranja	Guaraná	Morango	Maracujá

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