

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	DOMINGO 15/09/2024
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	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	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	Omelete de forno
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Ovos mexidos	Queijo minas	Ovos mexidos	Ricota temperada	Queijo muçarela	Queijo muçarela
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Pasta de amendoim	Geleia de maçã com canela	Pasta de ervilha	Guacamole	Pasta de lentilha	Geléia de chia	Requeijão de ervas
	FRUTA	Melancia	Mamão	Abacaxi	Banana	Salada de frutas	Melancia	Melão

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	DOMINGO 15/09/2024
	SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface lisa	Mix de folhas	Mix de alface com mostarda	Repolho roxo	Acelga com chicória
	SALADA 2	Picles de rabanete	Abobrinha com oregano	Tomate	Caponata de berinjela	Beterraba ralada	Salada mista	Cenoura cozida
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ervas finas	Manjeriço	Gengibre	Hortelã / Limão	Chimichurri	Vinagrete
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Bife de panela	Frango assado	Carne de sol	Frango a pizzaiolo  	Suino ao molho barbecue OPÇÃO: Carne ao molho	Frango supreme 	Quibe de carne recheado com queijo 
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Torta de soja com queijo  	Croquete de grão de bico com queijo	Omelete caprese 	Creoso de lentilha e queijo 	Hambúrguer de soja e aveia gratinado 	Abobrinha recheada com ervilha gratinada	Ovos mexidos 
	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	Bolinho de grão de bico
	GUARNIÇÃO	Legume sauté	Berinjela com oregano	Mandioca cozida	Abobrinha com salsa	Batata assada	Farofa de cuscuz	Macarrão ao alho e óleo
	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Abacaxi	Mix de doces OPÇÃO: Fruta	Melancia	Melão	Banana	Maçã	Laranja
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Morango	Guaraná	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

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	SÁBADO 14/09/2024	DOMINGO 15/09/2024
	SALADA 1	Repolho roxo	Alface com rúcula	Repolho branco e passas	Alface crespa	Acelga temperada	Couve com laranja	Mix de folhas
	SALADA 2	Chuchu cozido	Cenoura ralada	Beterraba cozida	Pepino fatiado	Maionese de batata	Tomate fatiado	Tabule
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Gengibre	Iogurte com hortelã  / Limão	Rosé   / Limão	Chipotle	Mostarda e mel  / Limão	Manjericão / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango acebolado	Escondidinho de carne moída	Frango ao molho mostarda	Lasanha à bolonhesa	Frango assado com manjericão	Bife Suíno acebolado OPÇÃO: Carne ao molho de vinho	Filé de peixe ao molho de moqueca OPÇÃO: Carne de sol desfiada
	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	Bife de soja ao sugo gratinado	Empadão de legumes gratinado
	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)	Berinjela recheada com homus de grão de bico	Curry de legumes
	SOPA	Caldo verde	Creme de legumes	Creme de cenoura com gengibre	Creme de milho	Creme de mandioca	Creme de batatas	Sopa de canjiquinha
	TORRADA	Torrada	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	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
SOBREMESA	Maçã	Banana	Laranja	Doce de leite OPÇÃO: Fruta	Melancia	Abacaxi	Mamão	
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Morango	Guaraná	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

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

