

# CARDÁPIO SEMANAL

		2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024	4ª FEIRA 23/10/2024	5ª FEIRA 24/10/2024	6ª FEIRA 25/10/2024	SÁBADO 26/10/2024
<b>Café da manhã</b>	<b>COMPOSIÇÃO</b>	🥛 Leite integral OU “leite” de soja 🌱					
	<b>BEBIDAS</b>	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá
	<b>PANIFICAÇÃO</b>	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 🍞	Pão francês 🍞 ou Pão careca 🍞 ou
	<b>OPÇÃO EXTRA</b>			Bolo de laranja 🍞🍌 Bolo vegetariano 🍞🌱			Tapioca
	<b>GORDURA</b>	🥛 Manteiga ou creme vegetal					
	<b>COMPLEMENTO PADRÃO</b>	Queijo muçarela 🧀	Ovos mexidos 🍳🥚	Queijo minas 🧀	Patê de frango 🍗🧀	Salsicha ao molho 🍖🍷	Carne desfiada
	<b>COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO</b>	Queijo muçarela 🧀	Ovos mexidos 🍳🥚	Bebida láctea 🥛	Queijo minas 🧀	Ovos mexidos 🍳🥚	Pasta de ricota 🧀
	<b>COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO</b>	Homus de ervilha com mostarda	Maionese de abacate	Pasta de feijão fradinho com dendê	Pasta de lentilha com hortelã	Pasta de amendoim 🥜	Geleia rústica de maçã
	<b>FRUTA</b>	Banana	Melancia	Maçã	Mamão	Abacaxi	Melão

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

Cardápio sujeito a alteração.



	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024	4ª FEIRA 23/10/2024	5ª FEIRA 24/10/2024	6ª FEIRA 25/10/2024	SÁBADO 26/10/2024
Almoço	SALADA 1	Alface roxa com agrião	Repolho roxo com cenoura ralada	Mix de folhas	Acelga com mostarda	Couve manteiga com abacaxi	Alface crespa com chicória
	SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate	Abóbora ralada	Beterraba cozida	Cenoura ralada	Tomate, pimentão e cebola
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle 🌶️	Rosê 🍷🍷/ Limão	Vinagrete	Hortelã / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjeriço	Carne ao molho curry	Frango ao molho branco gratinado 🍷🍷	Lagarto ao molho escuro 🌿	Feijoada 🐷 OPÇÃO: Frango assado	Suíno ao molho de ervas 🐷 OPÇÃO: Bife bovino ao molho
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Moqueca de banana da terra com queijo minas 🍷	Quiche de soja gratinado 🍷🍷🌿	Croquete de soja gratinado 🍷🌿🍷🍷	Risoto de cenoura com queijo e ovos mexidos 🍷🍷	Omelete Caprese 🍷🍷	Nhoque ao molho branco com queijo 🍷🍷
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Polpetone de quinoa	Refogado de espinafre 🍷	Abobrinha recheada com homus de grão de bico	Almôndega de soja ao sugo 🌿	Feijoada vegetariana 🌿	Lentilha com couve-flor e brócolis
	GUARNIÇÃO	Quibebe de mandioca	Batata assada	Milho cozido	Batata doce	Farofa de banana	Ratatouille
	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	Doce de amendoim 🍷 OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melão	Melancia	Laranja	Mamão
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	Goiaba

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



# CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024	4ª FEIRA 23/10/2024	5ª FEIRA 24/10/2024	6ª FEIRA 25/10/2024
	SALADA 1	Alface crespa com rúcula	Acelga com mostarda	Repolho roxo com acelga	Alface crespa	Alface roxa
	SALADA 2	Beterraba ralada	Salada de macarrão	Chuchu com orégano	Berinjela com pimentões	Abobrinha cozida com manjeriço
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Chimichurri / Limão	Gengibre	Manjeriço	Mostarda e mel  / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Carne de sol	Peixe ao molho de limão Opção: Frango assado ao molho de alecrim	Carne acebolada	Suíno ao molho barbecue Opção: Frango ao molho de laranja	Quibe assado com queijo
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Fritata de vegetais	Bolinho de ervilha gratinado	Cuscuz vegetariano com ovos	Quibe de legumes com quinoa gratinado	Macarrão ao molho sugo com soja e queijo minas
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com soja	Purê de lentilha com legumes ao sugo	Bobó de legumes com soja	Grão de bico ao curry	Escondidinho de soja
	SOPA	Creme de abóbora	Creme de legumes	Creme de mandioca	Creme de ervilha	Sopa de tomate com aveia
	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	Abacaxi	Melão	Banana	Mexerica	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	

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

Cardápio sujeito a alteração.

