

# CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	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	
	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 francês  ou	Pão francês  ou	Pão francês  ou	Pão francês  ou	Pão francês  ou
		Pão careca  ou	Pão careca  ou	Pão careca  ou	Pão careca  ou	Pão careca  ou	Pão careca  ou
		Pão integral	Pão integral	Pão integral	Pão integral	Pão integral	Pão integral
	OPÇÃO EXTRA			Bolo de laranja Bolo vegetariano			
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Queijo minas	Patê de frango	Salsicha ao molho	
COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea	Queijo minas	Ovos mexidos		
COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de ervilha com mostarda	Maionese de abacate	Pasta de feijão fradinho com dendê	Pasta de lentilha com hortelã	Pasta de amendoim		
FRUTA	Banana	Melancia	Maçã	Mamão	Abacaxi		

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
<b>SALADA 1</b>	Alface roxa com agrião	Repolho roxo com cenoura ralada	Mix de folhas	Acelga com mostarda	Couve manteiga com abacaxi
<b>SALADA 2</b>	Abobrinha ralada	Tomate	Abóbora ralada	Beterraba cozida	Cenoura ralada
<b>MOLHO PARA SALADA</b>	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle 🌶️	Rosê 🍷🍷/ Limão	Vinagrete
<b>PRATO PRINCIPAL PADRÃO</b>	Frango assado com manjericão	Carne ao molho curry	Frango ao molho branco gratinado 🍷🍷	Lagarto ao molho escuro 🍷	Feijoada 🐷 OPÇÃO: Frango assado
<b>PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO</b>	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 🍷🍷
<b>PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO</b>	Polpetone de quinoa	Refogado de espinafre 🍷	Abobrinha recheada com homus de grão de bico	Almôndega de soja ao sugo 🍷	Feijoada vegetariana 🍷
<b>GUARNIÇÃO</b>	Quibebe de mandioca	Batata assada	Milho cozido	Batata doce	Farofa de banana
<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
<b>SOBREMESA</b>	Doce de amendoim 🍷 OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melão	Melancia	Laranja
<b>BEBIDA (Refresco de)</b>	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina

Almoço

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

