

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 careca ou Pão integral	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 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.



Almoço	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 roxa com agrião	Repolho roxo com cenoura ralada	Mix de folhas	Acelga com mostarda	Couve manteiga com abacaxi
	SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate	Abóbora ralada	Beterraba cozida	Cenoura ralada
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle 🌶️	Rosê 🍷🍷/ Limão	Vinagrete
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjericão	Carne ao molho curry	Frango ao molho branco gratinado 🍷🍷	Lagarto ao molho escuro 🍷	Feijoada 🐷 OPÇÃO: Frango assado
	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 🍷🍷
	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 🍷
	GUARNIÇÃO	Quibebe de mandioca	Batata assada	Milho cozido	Batata doce	Farofa de banana
	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	Doce de amendoim 🍷 OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melão	Melancia	Laranja
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal. 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
Jantar	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 manjericão
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Chimichurri / Limão	Gengibre	Manjericão	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.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo