

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	SÁBADO 26/10/2024	DOMINGO 27/10/2024	
	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	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 francês ou Pão careca 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			Tapioca		
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal							
	COMPLEMENTO PADRÃO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Queijo minas	Patê de frango	Salsicha ao molho	Carne desfiada	Bebida láctea	
COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea	Queijo minas	Ovos mexidos	Pasta de ricota	Queijo minas		
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	Geleia rústica de maçã	Pasta de ervas finas		
FRUTA	Banana	Melancia	Maçã	Mamão	Abacaxi	Melão	Salada de fruta		

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

Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo

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	DOMINGO 27/10/2024
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	Repolho branco ralado
SALADA 2	Abobrinha ralada	Tomate	Abóbora ralada	Beterraba cozida	Cenoura ralada	Tomate, pimentão e cebola	Tabule
MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle	Rosê / Limão	Vinagrete	Hortelã / Limão	Mostarda e mel / 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	Frango parisiense
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	Delfícia de lentilha
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	Espaguete com abobrinha e soja ao sugo
GUARNIÇÃO	Quibebe de mandioca	Batata assada	Milho cozido	Batata doce	Farofa de banana	Ratatouille	Chuchu com manjeriço
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	Doce de amendoim OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melão	Melancia	Laranja	Mamão	Mexerica
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	Goiaba	Laranja

Almoço

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	SÁBADO 26/10/2024	DOMINGO 27/10/2024
Jantar	SALADA 1	Alface crespa com rúcula	Acelga com mostarda	Repolho roxo com acelga	Alface crespa	Alface roxa	Mix de folhas	Alface crespa
	SALADA 2	Beterraba ralada	Salada de macarrão	Chuchu com orégano	Berinjela com pimentões	Abobrinha cozida com manjericão	Picles de rabanete com gergelim	Cenoura ralada
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Chimichurri / Limão	Gengibre	Manjericão	Mostarda e mel	Chipotle	Ácido / 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	Lasanha de Frango	Carne ao molho de vinho
	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	Lasanha de banana com queijo	Omelete com queijo e vegetais
	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	Batata recheada com soja	Bolinho de grão de bico
	SOPA	Creme de abóbora	Creme de legumes	Creme de mandioca	Creme de ervilha	Sopa de tomate com aveia	Creme de fubá com proteína de soja crocante	Creme de batata com alho poró
	TORRADA	Torrada	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	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz com brócolis e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Banana	Mexerica	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	Laranja	Maçã
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	Goiaba	Laranja

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