

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 18/11/2024	3ª FEIRA 19/11/2024	4ª FEIRA 20/11/2024	5ª FEIRA 21/11/2024	6ª FEIRA 22/11/2024	SÁBADO 23/11/2024	DOMINGO 24/11/2024	
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 integral ☑	Pão francês ☑ ou Pão careca ☑ ou Pão integral ☑	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	Creme de ricota ☑	Carne desfiada	Queijo minas ☑	Bebida láctea ☑	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	Requeijão de ervas	Patê de tomate	Geleia de chia	Guacamole
	FRUTA	Melancia	Melão	Abacaxi	Mamão	Salada de frutas	Maçã	Banana

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

Cardápio sujeito à alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 18/11/2024	3ª FEIRA 19/11/2024	4ª FEIRA 20/11/2024	5ª FEIRA 21/11/2024	6ª FEIRA 22/11/2024	SÁBADO 23/11/2024	DOMINGO 24/11/2024
	SALADA 1	Alface crespa com chicória	Mix de folhas	Alface lisa	Mix de folhas	Mix de alface com mostarda	Repolho roxo	Acelga com chicória
	SALADA 2	Picles de rabanete	Abobrinha com orégano	Tomate	Caponata de berinjela	Beterraba ralada	Salada mista	Cenoura cozida
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Rosé / Limão	Manjeriço	Ácido	Hortelã / Limão	Chimichurri	Vinagrete
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Carne de sol	Frango assado	Bife de panela	Frango a pizzaiolo	Suíno ao molho de gengibre OPÇÃO: Carne ao molho	Frango cremoso	Quibe de carne recheado com queijo
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Torta de soja com queijo	Croquete de grão de bico com queijo	Omelete de espinafre com queijo	Cremoso de lentilha e queijo	Bife de soja gratinado	Abobrinha recheada com ervilha gratinada	Ovos mexidos
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Silveirinha de soja	Grão de bico à indiana	Pimentões coloridos recheados com quinoa branca	Charuto de lentilha	Hambúrguer de soja e aveia	Escondidinho vegetariano	Caruru de grão de bico
	GUARNIÇÃO	Mandioca cozida	Berinjela com orégano	Legumes sautê	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 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	Mix de doces OPÇÃO: Fruta	Laranja	Banana	Melão	Abacaxi	Mamão
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal.

Cardápio sujeito à alteração.



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 18/11/2024	3ª FEIRA 19/11/2024	4ª FEIRA 20/11/2024	5ª FEIRA 21/11/2024	6ª FEIRA 22/11/2024	SÁBADO 23/11/2024	DOMINGO 24/11/2024
	SALADA 1	Repolho roxo	Alface com couve	Repolho branco e passas	Alface crespa	Acelga temperada	Mix de folhas	Alface roxa
	SALADA 2	Chuchu cozido	Cenoura cozida	Beterraba cozida	Pepino fatiado	Maionese de batata	Tomate fatiado	Tabule
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Gengibre	Iogurte com hortelã / Limão	Manjeriço	Chipotle	Mostarda e mel / Limão	Rosê / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango com manteiga de ervas	Escondidinho de carne moída	Frango assado ao sugo	Strogonoff de carne	Frango assado com manjeriço	Bife suíno acebolado OPÇÃO: Carne moída	Peixe ao molho de moqueca OPÇÃO: Carne desfiada
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com castanha e gergelim	Bife de soja à pizzaiolo	Bolinho de ervilha com queijo gratinado	Nhoque ao sugo com queijo coalho	Lasanha de espinafre gratinada	Risoto de soja gratinado	Empadão de legumes com soja gratinado
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com quinoa branca	Isca de soja ao sugo	Moqueca de banana com grão de bico	Hambúrguer de abóbora	Mix de grãos (soja, lentilha e grão de bico)	Lentilha refogada com brócolis e couve-flor	Curry de legumes e ervilha
	SOPA	Creme de legumes	Sopa minestrone	Creme de cenoura com gengibre	Creme de mandioca	Caldo verde	Creme de abóbora	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	Banana	Mamão	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	Maçã	Laranja	Melancia	Melão	
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

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

