

CARDÁPIO SEMANAL

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 04/11/2024	3ª FEIRA 05/11/2024	4ª FEIRA 06/11/2024	5ª FEIRA 07/11/2024	6ª FEIRA 08/11/2024	SÁBADO 09/11/2024	DOMINGO 10/11/2024
BEBIDAS	Leite integral OU "leite" de soja						
	Café OU chá						
PANIFICAÇÃO	Pão francês ou Pão careca	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	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral
OPÇÃO EXTRA	Cuscuz				Bolo com cobertura de chocolate Bolo vegetariano		
GORDURA	Manteiga ou creme vegetal						
COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Queijo Muçarela	Bebida láctea	Presunto	Carne desfiada	Ovos mexidos	Queijo minas
COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Pasta de ricota	Ovos mexidos	Queijo muçarela	Bebida láctea	Queijo muçarela	Queijo minas
COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Caponata de berinjela	Pasta de amendoim	Pasta de ervilha com mostarda	Maionese de inhame com manjericão	Guacamole	Proteína de soja à bolonhesa	Homus de abóbora
FRUTA	Melão	Melancia	Salada de frutas	Maçã	Melão	Mamão	Abacaxi

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante. Cardápio sujeito a alteração.



Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 04/11/2024	3ª FEIRA 05/11/2024	4ª FEIRA 06/11/2024	5ª FEIRA 07/11/2024	6ª FEIRA 08/11/2024	SÁBADO 09/11/2024	DOMINGO 10/11/2024
	SALADA 1	Alface crespa com espinafre	Mix de folhas	Acelga temperada	Alface crespa com rúcula	Alface roxa com agrião	Salada de alface com repolho	Mix de folhas
	SALADA 2	Abóbora ralada	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Cenoura ralada	Pepino fatiado	Salada de tomate, palmito e azeitona	Beterraba ralada	Chuchu cozido com tempero
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Hortelã	Salsa / Limão	Chipotle	Ácido / Limão	Manjeriço	Rosê / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Escondidinho de carne moída	Frango a Parisiense	Suíno ao molho de ervas OPÇÃO: Carne ao molho	Frango a Pizzaiolo	Feijoada OPÇÃO: Frango assado	Frango assado com mostarda e mel	Isca de carne à chinesa
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Refogado de vegetais com quinoa e ovos	Risoto de brócolis com queijo e soja	Fritata de vegetais	Berinjela recheada com ervilha e queijo gratinado	Bife de soja ao sugo e queijo	Lasanha de espinafre gratinada	Croquete de soja com queijo
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Yakissoba vegetariano	Moqueca de vegetais com palmito, castanha e soja	Guisado de grão de bico	Espaguete com lentilha ao sugo	Feijoada vegetariana	Bolinho de grão de bico	Croquete de soja
	GUARNIÇÃO	Chuchu e cenoura refogados	Macarrão com alho e manjeriço	Abobrinha com orégano	Cenoura com salsinha e azeite	Farofa acebolada	Repolho com passas e maçã	Purê de abóbora
	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	Laranja	Maçã	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	Mamão	Laranja	Banana	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Abacaxi	Tangerina	Maracujá	Guaraná	Caju	Laranja	

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

Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo

CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 04/11/2024	3ª FEIRA 05/11/2024	4ª FEIRA 06/11/2024	5ª FEIRA 07/11/2024	6ª FEIRA 08/11/2024	SÁBADO 09/11/2024	DOMINGO 10/11/2024
	SALADA 1	Acelga	Alface lisa	Alface crespa	Salada verde	Mix de folhas	Acelga com abacaxi	Alface roxa com agrião
	SALADA 2	Beterraba cozida	Sunomono	Berinjela com pimentões	Chuchu com orégano	Rabanete	Salada de macarrão	Tomate
	MOLHO PARA SALADA	Ervas finas	Chipotle	Manjericão	Gengibre	Maracujá / Limão	Ervas finas	Hortelã
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjericão	Lagarto ao molho	Lasanha de frango	Strogonoff de carne	Suíno africano OPÇÃO: Carne ao molho	Carne de sol acebolada	Frango assado
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Omelete caprese	Hambúguer de soja gratinado	Cuscuz vegetariano com ovos e queijo	Tomate recheado com creme de ricota	Ovos ao sugo	Delícia de lentilha	Moqueca de ovos
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Isca de soja ao sugo	Refogado de lentilha com brócolis e couve-flor	Bobó de legumes com proteína de soja	Hambúguer de abóbora	Curry de grão de bico e couve-flor	Refogado de ervilhas com vagem e curry	Refogado de grão de bico
	SOPA	Creme de legumes	Sopa minestrone	Creme de abóbora	Creme de milho	Sopa de feijão com macarrão	Creme de mandioca	Sopa de cenoura com curry e leite de coco
	TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz com açafrão 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	Abacaxi	Melão	Banana	Pé de moleque OPÇÃO: Fruta	Maçã	Laranja	Mamão	
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Abacaxi	Tangerina	Maracujá	Guaraná	Caju	Laranja	

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

