

# CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	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
	BEBIDAS	Leite integral ou "leite" de soja				
		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
	OPÇÃO EXTRA		Cuscuz			Broa doce
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal				
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Creme de ricota	Carne desfiada	Queijo minas	Bebida láctea
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Ovos mexidos	Queijo minas	Ovos mexidos	Ricota temperada
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Pasta de amendoim	Geleia de maçã com canela	Pasta de ervilha	Requeijão de ervas	Patê de tomate
	FRUTA	Melancia	Melão	Abacaxi	Mamão	Salada de frutas

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
	SALADA 1	Alface crespa	Mix de folhas	Alface lisa	Mix de folhas	Mix de alface com mostarda
	SALADA 2	Picles de rabanete	Abobrinha com orégano	Tomate	Caponata de berinjela	Beterraba ralada
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Rosé   / Limão	Manjericão	Ácido	Hortelã / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Carne de sol	Frango assado	Bife de panela	Frango a pizzaiolo	Suíno ao molho de gengibre OPÇÃO: Carne ao molho
	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
	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
	GUARNIÇÃO	Mandioca cozida	Berinjela com orégano	Legumes sauté	Abobrinha com salsa	Batata assada
	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
	SOBREMESA	Maçã	Mix de doces OPÇÃO: Fruta	Laranja	Banana	Melão
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	

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

Cardápio sujeito á 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
	SALADA 1	Repolho roxo	Alface com couve	Repolho branco e passas	Alface crespa	Acelga temperada
	SALADA 2	Chuchu cozido	Cenoura ralada	Beterraba cozida	Pepino fatiado	Maionese de batata
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Gengibre	Iogurte com hortelã  / Limão	Manjericão	Chipotle
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango com manteiga de ervas	Escondidinho de carne moída	Frango assado ao sugo	Strogonoff de carne 	Frango assado com manjericão
	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
	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)
	SOPA	Creme de legumes	Sopa minestrone	Creme de cenoura com gengibre	Creme de mandioca	Caldo verde
	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
SOBREMESA	Banana	Mamão	Doce de leite OPÇÃO: Fruta	Maçã	Laranja	
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	

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

