

| Café da manhã | COMPOSIÇÃO                      | 2ª FEIRA<br>18/11/2024                          | 3ª FEIRA<br>19/11/2024          | 4ª FEIRA<br>20/11/2024                          | 5ª FEIRA<br>21/11/2024                          | 6ª FEIRA<br>22/11/2024                          | SÁBADO<br>23/11/2024            | DOMINGO<br>24/11/2024                           |   |
|---------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|---|---|---------------------------------|---|---|
|               | 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<br>Pão careca ou<br>Pão integral | Pão francês ou<br>Pão careca ou | Pão francês ou<br>Pão careca ou<br>Pão integral | Pão francês ou<br>Pão careca ou<br>Pão integral | Pão francês ou<br>Pão careca ou<br>Pão integral | Pão francês ou<br>Pão careca ou | Pão francês ou<br>Pão careca ou<br>Pão integral | Pão francês ou<br>Pão careca ou<br>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<br>18/11/2024                    | 3ª FEIRA<br>19/11/2024                  | 4ª FEIRA<br>20/11/2024                          | 5ª FEIRA<br>21/11/2024                  | 6ª FEIRA<br>22/11/2024                              | SÁBADO<br>23/11/2024                     | DOMINGO<br>24/11/2024                     |
|----------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|
|                      | SALADA 1                            | Alface crespa                             | 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<br>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<br>Feijão carioca | Arroz branco e integral<br>Feijão preto | Arroz branco e integral<br>Feijão carioca       | Arroz branco e integral<br>Feijão preto | Arroz branco e integral<br>Feijão carioca           | Arroz branco e integral<br>Feijão preto  | Arroz branco e integral<br>Feijão carioca |
|                      | SOBREMESA                           | Maçã                                      | Mix de doces<br>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<br>18/11/2024                    | 3ª FEIRA<br>19/11/2024                  | 4ª FEIRA<br>20/11/2024                    | 5ª FEIRA<br>21/11/2024                  | 6ª FEIRA<br>22/11/2024                       | SÁBADO<br>23/11/2024                        | DOMINGO<br>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 ralada                          | Beterraba cozida                          | Pepino fatiado                          | Maionese de batata                           | Tomate fatiado                              | Tabule   |
|                      | MOLHO PARA SALADA                   | Alho e limão                              | Gengibre                                | Iogurte com hortelã<br>/ Limão            | Manjeriço                               | Chipotle                                     | Mostarda e mel<br>/ Limão                   | Rosê<br>/ 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<br>OPÇÃO: Carne moída  | Peixe ao molho de moqueca<br>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<br>Feijão carioca | Arroz branco e integral<br>Feijão preto | Arroz branco e integral<br>Feijão carioca | Arroz branco e integral<br>Feijão preto | Arroz branco e integral<br>Feijão carioca    | Arroz branco e integral<br>Feijão preto     | Arroz branco e integral<br>Feijão carioca          |
| SOBREMESA            | Banana                              | Mamão                                     | Doce de leite<br>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

