

CARDÁPIO SEMANAL

	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 03/02/2025	3ª FEIRA 04/02/2025	4ª FEIRA 05/02/2025	5ª FEIRA 06/02/2025	6ª FEIRA 07/02/2025	SÁBADO 08/02/2025	
Café da manhã	BEBIDAS	Leite integral OU “leite” de soja						
		Café OU chá						
	PANIFICAÇÃO	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral						
	OPÇÃO EXTRA			Bolo de milho Bolo de banana				
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne moída	Frango desfiado	Queijo minas	Patê de frango 	Salsicha ao molho	Carne desfiada	
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea	Queijo minas	Ovos mexidos	Ricota temperada	
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de ervilha com mostarda	Amendotela	Pasta de feijão fradinho com dendê	Pasta de lentilha com hortelã	Homus de abóbora	Pasta de ervas finas	
	FRUTA	Maçã	Melancia	Mamão	Banana	Abacaxi	Melão	

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

Cardápio sujeito a alteração.



Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 03/02/2025	3ª FEIRA 04/02/2025	4ª FEIRA 05/02/2025	5ª FEIRA 06/02/2025	6ª FEIRA 07/02/2025	SÁBADO 08/02/2025
	SALADA 1	Repolho branco com gergelim	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga	Couve-manteiga	Salada de alface
	SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Tomate, pimentão e cebola
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle 🌶️	Rosê 🍷🍷 / Limão	Vinagrete	Hortelã / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjeriço	Carne ao curry	Frango ao molho branco com queijo 🍷🍷	Lagarto com calabresa ao molho escuro 🍷🍷	Feijoada 🐷 OPÇÃO: Frango assado	Suíno ao molho de ervas 🐷 OPÇÃO: Carne bovina ao molho
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Moqueca de banana da terra com queijo minas 🍷	Quiche de legumes e lentilha gratinado 🍷🍷🍷	Bife de soja gratinado 🍷🍷	Risoto de laranja com queijo e ovos mexidos 🍷🍷	Omelete Caprese 🍷🍷	Nhoque ao molho branco com queijo 🍷🍷
	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 🍷	Ervilha com couve-flor ao curry
	GUARNIÇÃO	Jardineira verde	Batata assada	Milho refogado	Batata doce	Farofa de maçã com passas	Ratatouille
	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
	SOBREMESA	Mix de doce 🍷🍷 OPÇÃO: Fruta	Pera	Banana	Melão	Laranja	Mamão
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	Goiaba	

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

Cardápio sujeito a alteração.



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 03/02/2025	3ª FEIRA 04/02/2025	4ª FEIRA 05/02/2025	5ª FEIRA 06/02/2025	6ª FEIRA 07/02/2025
	SALADA 1	Alface crespa com rúcula	Acelga com mostarda	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa
	SALADA 2	Beterraba cozida	Salada de macarrão	Chuchu com orégano	Berinjela com pimentões	Pepino em cubos com gergelim
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Manjericão / Limão	Iogurte e limão Limão	Chimicurri	Mostarda e mel / 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
	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
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com soja	Escondidinho de ervilha com legumes	Bobó de legumes com soja	Grão de bico ao curry	Mix de grãos refogados (soja, lentilha, ervilha)
	SOPA	Creme de abóbora	Creme de legumes	Sopa de tomate com aveia	Creme de lentilha	Creme de mandioca com quinoa e couve
	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
	SOBREMESA	Laranja	Melão	Doce de leite OPÇÃO: Fruta	Melancia	Goiaba
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	

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