

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	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
	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 francês ou	Pão francês ou	Pão francês ou	Pão francês ou
		Pão careca ou	Pão careca ou	Pão careca ou	Pão careca ou	Pão careca ou
		Pão integral	Pão integral		Pão integral	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
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea	Queijo minas	Ovos mexidos
COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de ervilha com mostarda	Amendotela	Pasta de feijão fradinho com dendê	Pasta de lentilha com hortelã	Homus de abóbora	
FRUTA	Maçã	Melancia	Mamão	Banana	Abacaxi	

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
	SALADA 1	Repolho branco com gergelim	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga	Couve-manteiga
	SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle 🌶️	Rosê 🍷🍷 / Limão	Vinagrete
	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
	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 🍷🍷
	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 🍷
	GUARNIÇÃO	Jardineira verde	Batata assada	Milho refogado	Batata doce	Farofa de maçã com passas
	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	Mix de doce 🍷🍷 OPÇÃO: Fruta	Pera	Banana	Melão	Laranja
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	

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	Manjeriço / 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