

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	DOMINGO 09/02/2025	
Café da manhã	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	
	PANIFICAÇÃO	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	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 Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou
	OPÇÃO EXTRA			Bolo de milho Bolo de banana				Pão de queijo	
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal							
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne moída	Frango desfiado	Queijo minas	Patê de frango	Salsicha ao molho	Carne desfiada	Bebida láctea	
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea	Queijo minas	Ovos mexidos	Ricota temperada	Queijo minas	
	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	Geleia rústica de maçã	
	FRUTA	Maçã	Melancia	Mamão	Banana	Abacaxi	Melão	Salada de fruta	

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	DOMINGO 09/02/2025
	SALADA 1	Repolho branco com gergelim	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga	Couve-manteiga	Salada de alface	Repolho roxo
	SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Tomate, pimentão e cebola	Tabule
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Chipotle	Rosê / Limão	Vinagrete	Hortelã / Limão	Mostarda e mel / 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	Frango parisiense
	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	Delícia de lentilha
	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	Espaguete com abobrinha e soja ao sugo
	GUARNIÇÃO	Jardineira verde	Batata assada	Milho refogado	Batata doce	Farofa de maçã com passas	Ratatouille	Chuchu com manjeriço
	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	Mix de doce OPÇÃO: Fruta	Pera	Banana	Melão	Laranja	Mamão	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	Goiaba	Laranja	

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



	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	DOMINGO 09/02/2025
Jantar	SALADA 1	Alface crespa com rúcula	Acelga com mostarda	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa	Mix de folhas	Mix de alfaces
	SALADA 2	Beterraba cozida	Salada de macarrão	Chuchu com orégano	Berinjela com pimentões	Pepino em cubos com gergelim	Abobrinha cozida com manjeriço	Abóbora ralada
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Manjeriço / Limão	Iogurte e limão Limão	Chimicurri	Mostarda e mel / Limão	Chipotle	Ácido
	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 	Lasanha de frango 	Carne ao molho de vinho
	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 	Lasanha de espinafre com queijo 	Omelete com queijo e vegetais
	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)	Bolinho de grão de bico	Batata recheada com quinoa
	SOPA	Creme de abóbora	Creme de legumes	Sopa de tomate com aveia	Creme de lentilha	Creme de mandioca com quinoa e couve	Creme de fubá com proteína de soja crocante	Sopa de legumes
	TORRADA	Torrada	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	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz com brócolis e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Laranja	Melão	Doce de leite OPÇÃO: Fruta	Melancia	Goiaba	Banana	Pera
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Manga	Uva	Limão	Tangerina	Goiaba	Laranja

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

Cardápio sujeito a alteração.

