














Café da manhã	Composição	2ª FEIRA 05/12/2022	3ª FEIRA 06/12/2022	4ª FEIRA 07/12/2022	5ª FEIRA 08/12/2022	6ª FEIRA 09/12/2022	SÁBADO 10/12/2022	DOMINGO 11/12/2022	
	BEBIDAS	Leite integral ou “leite” de soja							
		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 Pão integral	Pão francês  ou Pão careca  ou		
	OPÇÃO EXTRA		Chipa			Bolo com calda de laranja   / Bolo vegetariano			
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal							
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne desfiada	Salsicha ao molho	Queijo Minas	Queijo Muçarela	Ovos Mexidos			
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos	Queijo Muçarela	Queijo Minas	Queijo Muçarela	Ovos Mexidos			
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Maionese de couve flor	Pasta de brócolis com espinafre	Pasta de ervilha	Patê de tomate	Requeijão de ervas			
FRUTA	Melancia	Mamão	Abacaxi	Banana	Salada de frutas				

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante

Cardápio sujeito à alteração.



# CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	Composição	2ª FEIRA 05/12/2022	3ª FEIRA 06/12/2022	4ª FEIRA 07/12/2022	5ª FEIRA 08/12/2022	6ª FEIRA 09/12/2022	SÁBADO 10/12/2022	DOMINGO 11/12/2022
	SALADA 1	Salada de alface	Mix de repolho com manga	Alface lisa	Mix de folhas	Alface lisa c/ mostarda		
	SALADA 2	Beterraba ralada	Tomate	Caponata de berinjela	Abóbora ralada	Vinagrete		
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Alho e limão	Manjericão	Gengibre	Hortelã		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado laqueado no molho barbecue	Isca de carne acebolada	Lasanha de frango  	Pernil ao molho de alecrim  Opção: Frango assado	Peixe gratinado na pasta de cenoura Opção: Assado de carne		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Strogonoff de soja  	Quibe de legumes com quinoa e queijo 	Tutu de feijão com aveia e ovos 	Hambúrguer de aveia com queijo 	Empadão de legumes gratinado  		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Strogonoff de soja 	Quibe de legumes com quinoa	Tutu de feijão com aveia	Hamburguer de aveia	Empadão de legumes 		
	GUARNIÇÃO	Seleta de legumes	Abobrinha c/ orégano	Chuchu com ervas	Cenoura c/ vagem	Cuscuz temperado		
	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	Doce de leite 	Laranja	Melão	Mamão		
BEBIDA (Refresco de)	Laranja	Abacaxi	Goiaba	Guaraná	Maracujá			

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

Cardápio sujeito à alteração.

