














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.



CARDÁPIO SEMANAL

	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
Jantar	SALADA 1	Acelga com agrião	Alface roxa	Repolho branco, melão e passas	Alface crespa e repolho roxo	Hakussai		
	SALADA 2	Salada mista	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Pepino	Seleta de legumes		
	MOLHO PARA SALADA	Ácido	Ervas finas	Iogurte com hortelã / Limão	Rosé / Limão	Chipotle		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ao molho de ervas Opção: Silverinha de carne	Filé de frango à pizzaiolo	Bife de panela	Quibe de carne	Empadão goiano		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Cuscuz vegetariano com ovos	Batalhoada com ovos	Bolinho de feijão preto com queijo	Abobrinha recheada com quinoa gratinada	Delícia de lentilha		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Cuscuz vegetariano	Fava com pimentões	Bolinho de feijão preto	Abobrinha recheada com quinoa	Curry de lentilha com leite de coco		
	SOPA	Sopa de batata com alho poró	Sopa de abóbora	Caldo verde	Creme de milho	Creme de cebola com ervilha		
	TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada		
	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	Melão	Banana	Maçã	Doce de goiaba	Melancia		
	BEBIDA (Refresco de)	Maracujá	Tangerina	Limão	Morango	Abacaxi		

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

Cardápio sujeito à alteração.

