

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 26/10/2026	3ª FEIRA 27/10/2026	4ª FEIRA 28/10/2026	5ª FEIRA 29/10/2026	6ª FEIRA 30/10/2026	SÁBADO 31/10/2026
	BEBIDAS	Leite integral  ou Bebida 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 francês  ou Pão careca  ou Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA		Canjica 			Broa de milho   	
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho 	Ovos mexidos  	Frango desfiado	Carne bovina moída	Queijo minas 	Carne bovina desfiada
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Creme de ricota com azeitonas 	Queijo muçarela 	Ricota temperada 	Bebida láctea 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Bolonhesa de soja 	Pasta de lentilha com hortelã	Caponata de berinjela 	Requeijão de ervas	Amendotela 	Guacamole
	FRUTA	Banana	Melancia	Maçã	Mamão	Salada de frutas	Abacaxi

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante. Cardápio sujeito a alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 26/10/2026	3ª FEIRA 27/10/2026	4ª FEIRA 28/10/2026	5ª FEIRA 29/10/2026	6ª FEIRA 30/10/2026	SÁBADO 31/10/2026
	SALADA 1	Alface crespa	Mix de folhas	Acelga	Repolho roxo	Alface com agrião	Chicória
	SALADA 2	Tomate	Picles de beterraba	Rabanete	Antepasto de abobrinha	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Salada mista
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Manjeriço	Chimichurri	Ácido	Hortelã / Limão	Ervas finas / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Silveirinha de carne	Frango assado	Lasanha à bolonhesa   	Cubos de frango ao molho sugo	Peixe ao molho bechamel gratinado  	Bife bovino ao molho sugo
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Bolinho de lentilha gratinado  	Croquete de soja com queijo  	Isca de soja ao sugo gratinada  	Risoto de espinafre  	Ovos assados ao sugo 	Empadão de legumes com ervilha gratinado   
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Silveirinha de soja 	Grão de bico à indiana 	Tomate recheado com homus de ervilha	Charuto de repolho com PTS 	Guisado de grãos de soja 	Escondidinho de legumes com lentilha
	GUARNIÇÃO	Macarrão temperado 	Cenoura cozida com salsinha	Chuchu com vagem	Mix de batatas	Abóbora assada	Berinjela assada com cebola
	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	Arroz branco e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Maçã	Mix de doces OPÇÃO: Fruta  	Laranja	Melão	Banana	Mamão
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Acerola	Manga	Maracujá	Uva

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

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 26/10/2026	3ª FEIRA 27/10/2026	4ª FEIRA 28/10/2026	5ª FEIRA 29/10/2026	6ª FEIRA 30/10/2026
	SALADA 1	Acelga com alface roxa	Alface com couve	Alface roxa e rúcula	Repolho branco e passas	Acelga temperada 
	SALADA 2	Chuchu cozido com pimentões coloridos	Abobrinha com manjericão	Beterraba ralada	Pepino em cubos com gergelim	Picles de rabanete
	MOLHO PARA SALADA	Mostarda e mel  /Limão	Gengibre 	Limão /Hortelã	Manjericão	Chipotle 
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango a pizzaiolo 	Carne de sol	Suíno ao molho de mostarda 	Strogonoff de carne   	Frango assado ao molho barbecue  
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Fricassê de palmito com legumes  	Bife de soja a pizzaiolo  	Ovos mexidos  	Macarrão ao molho branco com PTS   	Lasanha de brócolis  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Berinjela recheada com homus de grão de bico	Ervilha ao sugo	Hambúrguer de abóbora com gergelim	Moqueca de vegetais com palmito e castanhas 	Ervilha refogada com brócolis e couve-flor
	SOPA	Caldo verde	Sopa minestrone 	Creme de cebola caramelizada	Creme de cenoura com gengibre	Sopa canjiquinha
	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	Laranja	Melão	Doce de leite  OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melancia
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Acerola	Manga	Maracujá

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

