

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026	SÁBADO 17/10/2026
	BEBIDAS	Leite integral  OU Bebida de soja 					
		Café OU chá					
	PANIFICAÇÃO	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 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA	Mingau de aveia 			Cuscuz de milho		
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Carne bovina moída	Presunto 	Carne bovina desfiada	Queijo minas 	Queijo muçarela 
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Creme de ricota com azeitona 	Bebida láctea 	Omelete de forno  
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Requeijão de ervas	Pasta de ervilha com manjerição	Guacamole	Amendotela 	Pasta de feijão branco com salsinha e orégano	Geleia de goiaba e chia
	FRUTA	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Mamão

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



Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026	SÁBADO 17/10/2026
	SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface com mostarda	Mix de folhas	Repolho branco com passas	Alface lisa
	SALADA 2	Caponata de berinjela 	Rabanete	Beterraba cozida	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Cenoura ralada	Pepino agri-doce
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Chimichurri	Manjeriço / Limão	Gengibre 	Hortelã / Limão	Ácido
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Carne de sol trinchada com cebola roxa 	Lasanha de frango   	Suíno ao molho de mostarda 	Filé de frango com manteiga de ervas 	Peixe ao molho branco gratinado  	Frango assado com azeitonas
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Berinjela recheada com quinoa gratinada 	Bolinho de milho com soja gratinado  	Omelete de forno  	Sufilé de chuchu   	Ovos assados ao sugo 	Fricassê de palmito com legumes   
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Soja refogada com legumes 	Yakissoba   	Abobrinha recheada com lentilha ao sugo	Quinoa com legumes refogados	Refogado de grão de bico	Hambúrguer de soja assado 
	GUARNIÇÃO	Abóbora assada	Chuchu com vagem	Mix de batatas assadas	Macarrão parafuso temperado 	Abobrinha refogada	Repolho com maçã e passas
	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	Laranja	Mix de doces   OPÇÃO: Frutas	Banana	Maçã	Melancia	Abacaxi
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango	Acerola

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



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026
	SALADA 1	Alface lisa com agrião	Chicória	Repolho roxo	Alface crespa com laranja	Hakussai 
	SALADA 2	Sunomono	Cenoura ralada	Abóbora ralada	Tabule 	Tomate
	MOLHO PARA SALADA	 Rose /Limão	Chipotle 	Alho e limão	Ervas finas	Salsa
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ao molho barbecue de figo 	Carne ao molho de vinho	Strogonoff de frango   	Isca de carne ao molho escuro 	Isca de frango ao creme de milho
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com gergelim e queijo   	Bife de soja ao sugo gratinado  	Risoto de espinafre com queijo  	Tomate recheado com homus de ervilha gratinado 	Lasanha de brócolis  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha	Caruru de grão de bico  	Strogonoff vegetariano  	Moqueca de vegetais com ervilha, palmito e castanhas 	Guisado de legumes com grãos de soja ao leite de coco 
	SOPA	Creme de cenoura com gengibre	Caldo verde	Sopa canjiquinha	Creme de cebola caramelizada	Creme de legumes
	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 carioca	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Banana	Melão	Melancia	Mix de doces:   OPÇÃO: Fruta	Laranja
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango

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

