

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 02/11/2026	3ª FEIRA 03/11/2026	4ª FEIRA 04/11/2026	5ª FEIRA 05/11/2026	6ª FEIRA 06/11/2026	SÁBADO 07/11/2026	DOMINGO 08/11/2026
	BEBIDAS	Leite integral  ou Bebida 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 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 Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA		Pão de queijo 			Bolo   		
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne desfiada	Frango desfiado	Ovos mexidos  	Patê de frango   	Iogurte natural 	Queijo muçarela 	Carne moída
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Pasta de ricota 	Ovos mexidos  	Queijo minas 	Bebida láctea 	Queijo minas 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de grão de bico	Pasta de amendoim 	Caponata de berinjela 	Homus de abóbora	Geleia rústica de abacaxi e chia	Pasta de batata doce com amendoim 	Maionese de abacate
	FRUTA	Abacaxi	Melancia	Melão	Maçã	Banana	Salada de frutas	Mamão

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



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 02/11/2026	3ª FEIRA 03/11/2026	4ª FEIRA 04/11/2026	5ª FEIRA 05/11/2026	6ª FEIRA 06/11/2026	SÁBADO 07/11/2026	DOMINGO 08/11/2026
	SALADA 1	Alface lisa com agrião	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga temperada 	Couve-manteiga	Mostarda	Repolho branco com gergelim
	SALADA 2	Picles de cebola	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Sunomono de rabanete	Beterraba ralada	Tomate	Tabule 
	MOLHO PARA SALADA	Ácido	Chipotle  /Limão	Salsa	Ácido	Vinagrete	Mostarda e mel  /Limão	Hortelã
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjeriço	Suíno ao molho de bacon  	Strogonoff de frango   	Carne de sol	Feijoada  	Bife de carne bovina ao molho	Torta de frango   
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quiche de legumes e lentilha gratinada   	Ovos assados ao sugo 	Isas de soja ao sugo gratinadas  	Risoto de brócolis com couve e queijo  	Omelete de cebola ao forno com queijo gratinada  	Hambúrguer de ervilha gratinado 	Delícia de lentilha  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha, couve-flor e brócolis	Berinjela recheada com homus de grão de bico	Polpetone de quinoa	Almôndega de soja ao sugo 	Feijoada vegetariana 	Ervilha com couve-flor ao curry 	Espaguete com abobrinha e soja ao sugo  
	GUARNIÇÃO	Jardineira verde (Chuchu e abobrinha)	Cenoura refogada com salsinha	Batata sauté	Mandioca cozida	Farofa crocante 	Milho cozido	Beterraba com salsinha
	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 doces   OPÇÃO: Fruta	Maçã	Mexerica	Banana	Laranja	Melão	Abacaxi
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva	Morango	Laranja

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



CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 02/11/2026	3ª FEIRA 03/11/2026	4ª FEIRA 04/11/2026	5ª FEIRA 05/11/2026	6ª FEIRA 06/11/2026	SÁBADO 07/11/2026	DOMINGO 08/11/2026
	SALADA 1	Mix de folhas	Acelga	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa	Rúcula	Chicória
	SALADA 2	Beterraba ralada	Salada de macarrão 	Tomate	Cenoura ralada	Berinjela com azeitonas	Abóbora ralada	Pepino em cubos com gergelim
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Manjericão	Iogurte  / Limão	Chimichurri / Limão	Chipotle 	Alho e limão / Limão	Ácido
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Lagarto ao molho escuro 	Frango assado ao molho mostarda e mel   	Filé de peixe ao molho de ervas	Isca de frango ao molho branco  	Hambúrguer gratinado 	Suíno com cebola caramelizada  	Cubos de carne ao molho de vinho 
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Baião de dois com queijo coalho  	Escondidinho de ervilha gratinado 	Omelete caprese gratinada  	Quibe de legumes com quinoa gratinado  	Nhoque ao molho branco com soja e queijo   	Ovos mexidos com castanhas   	Cuscuz vegetariano com queijo minas 
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com soja 	Bolinho de ervilha	Bobó de legumes com soja 	Refogado de grão de bico	Moqueca de banana da terra com proteína de soja 	Bolinho de grão de bico	Batata recheada com quinoa
	SOPA	Creme de abóbora	Sopa de fubá	Creme de legumes	Sopa de macarrão com legumes 	Creme de cebola e alho poró	Creme de mandioca	Creme verde de ervilha e couve
	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 branco e integral Feijão preto
	SOBREMESA	Laranja	Banana	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	Melancia	Abacaxi	Maçã	Melão
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva	Morango	Laranja

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

