CARDÁPIO SEMANAL

	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
Café da manhã	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 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.

Cogumelo **Leite e derivados** **Mel** **Pimenta** **Soja** **Trigo/Glúten** **Amendoim** **Oleaginosa** **Ovo** **Suíno**

CARDÁPIO SEMANAL

	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
Almoço	**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 manjericão	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	Iscas 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.

Cogumelo **Leite e derivados** **Mel** **Pimenta** **Soja** **Trigo/Glúten** **Amendoim** **Oleaginosa** **Ovo** **Suíno**

CARDÁPIO SEMANAL

	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
Jantar	**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	Doce de banana OPÇÃO: Fruta	Banana	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.

Cogumelo **Leite e derivados** **Mel** **Pimenta** **Soja** **Trigo/Glúten** **Amendoim** **Oleaginosa** **Ovo** **Suíno**