

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 22/04/2024	3ª FEIRA 23/04/2024	4ª FEIRA 24/04/2024	5ª FEIRA 25/04/2024	6ª FEIRA 26/04/2024	SÁBADO 27/04/2024	DOMINGO 28/04/2024	
	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 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
	OPÇÃO EXTRA		Cuscuz			Bolo Bolo vegetariano		Pão de queijo	
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal							
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho	Carne desfiada	Queijo minas	Carne moída	Bebida láctea	Queijo muçarela	Frango desfiado	
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Queijo minas	Ovos mexidos	Ricota temperada	Queijo muçarela	Queijo minas	
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Amendotela	Geleia de maçã com canela	Pasta de ervilha	Patê de tomate	Pasta de lentilha	Geléia de chia	Requeijão de ervas	
FRUTA	Melancia	Mamão	Abacaxi	Banana	Salada de frutas	Melão	Maçã		

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante.

Cardápio sujeito à alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 22/04/2024	3ª FEIRA 23/04/2024	4ª FEIRA 24/04/2024	5ª FEIRA 25/04/2024	6ª FEIRA 26/04/2024	SÁBADO 27/04/2024	DOMINGO 28/04/2024
	SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface lisa	Mix de folhas	Mix de alface com mostarda	Repolho roxo	Acelga com chicória
	SALADA 2	Tomate	Picles de rabanete	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Caponata de berinjela	Salada mista	Cenoura cozida
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ervas finas	Manjeriço	Gengibre	Hortelã	Chimichurri / Limão	Vinagrete
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Bife de panela	Frango assado	Lasanha à bolonesa 	Suíno ao molho barbecue OPÇÃO: Filé de frango acebolado	Carne de sol	Bife suíno a molho de laranja OPÇÃO: Bobo de Frango	Almôndegas ao sugo
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Torta de soja com queijo	Croquete de grão de bico com queijo	Omelete à caprese 	Creoso de lentilha e queijo	Hambúrguer de soja e aveia gratinado	Abobrinha recheada com ervilha gratinada	Ovos mexidos
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Almôndega de soja ao sugo	Grão de bico à indiana	Pimentão recheado com quinoa branca	Charuto de lentilha	Silveirinha de soja	Ervilha com abóbora e gergelim	Bolinho de grão de bico
	GUARNIÇÃO	Berinjela com oregão	Legume sauté	Batata assada	Abobrinha com salsa	Mandioca cozida	Farofa de cuscuz	Macarrão ao alho e óleo
	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Abacaxi	Doce de leite OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melão	Banana	Mamão	Melancia
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Abacaxi	Guaraná	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

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

Cardápio sujeito à alteração.



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 22/04/2024	3ª FEIRA 23/04/2024	4ª FEIRA 24/04/2024	5ª FEIRA 25/04/2024	6ª FEIRA 26/04/2024	SÁBADO 27/04/2024	DOMINGO 28/04/2024
	SALADA 1	Repolho roxo	Alface roxa	Repolho branco e passas	Alface crespa	Acelga temperada 🍃	Couve com laranja	Mix de folhas
	SALADA 2	Chuchu cozido	Cenoura ralada	Beterraba cozida	Pepino fatiado	Maionese de batata 🍷🍷	Tomate fatiado	Tabule 🍷
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Gengibre 🍃	Iogurte com hortelã 🍷 / Limão	Rosé 🍷🍷 / Limão	Chipotle 🍷 / Limão	Mostarda e mel 🍷 / Limão	Manjericão / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Fango parisiense 🍷🍷🍷	Escondidinho de carne moída 🍷	Filé de frango ao molho mostarda e mel 🍷	Carne ao molho	Frango assado	Assado de carne ao molho de vinho	Filé de peixe ao molho de moqueca OPÇÃO: Carne desfiada
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos ao sugo 🍷	Macarronada à bolonhesa de soja gratinada 🍃🍷	Nhoque ao sugo com queijo coalho 🍷🍷	Tomate recheado com homus de grão de bico gratinado 🍷	Strogonoff de grão de bico 🍷	Quiche de soja com queijo 🍃🍷🍷	Empadão de legumes gratinado 🍷
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com quinoa branca	Macarronada à bolonhesa de soja 🍃	Hambúrguer de abóbora	Moqueca de banana com grão de bico	Grão de bico cozido	Bife de soja ao sugo 🍃	Curry de lentilha 🍷
	SOPA	Caldo verde	Sopa de legumes	Creme de milho	Creme de abóbora	Creme de espinafre	Sopa de feijão	Creme de batata e alho poró
	TORRADA	Torrada 🍷	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	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
SOBREMESA	Maçã	Banana	Laranja	Doce de banana caseiro OPÇÃO: Fruta	Melancia	Abacaxi	Mamão	
BEBIDA (Refresco de)	Acerola	Abacaxi	Guaraná	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

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

