

| 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 | |
|---------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| Café da manhã | 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 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 | Pasta de beterraba | 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 bolonhesa | Filé de frango com manteiga de ervas | 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 | Torta de palmito, 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 à parisiense 🍷🍷🍷 | Escondidinho de carne moída 🍷 | Frango assado com manjericão | Carne ao molho | Suíno ao molho barbecue 🍷 OPÇÃO: Filé de frango acebolado | Assado de carne ao molho de vinho | Filé de peixe ao molho de moqueca OPÇÃO: Carne desfiada |
| | PRATO PRINCIPAL VOLACTOVEGETARIANO | Ovos ao sugo 🍷 | Macarronada à bolonhesa de soja gratinada 🍃🍷 | Nhoque ao sugo com queijo minas 🍷🍷 | 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 | Sopa 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 goiaba 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.

