

CARDÁPIO SEMANAL

P Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 07/07/2025	3ª FEIRA 08/07/2025	4ª FEIRA 09/07/2025	5ª FEIRA 10/07/2025	6ª FEIRA 11/07/2025	SÁBADO 12/07/2025
	BEBIDAS	Leite integral OU “leite” de soja OU					
			Chocolate quente Chocolate quente estrito			Chocolate quente Chocolate quente estrito	
		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	Cuscuz			Broa de milho		
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal					
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Carne moída	Ovos mexidos	Carne desfiada	Ovos mexidos	Bebida láctea
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas	Bebida láctea	Queijo muçarela	Pasta de ricota temperada	Queijo minas	Queijo muçarela
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Cachorro-quente vegetariano	Homus de abóbora com gergelim	Pasta de ervilha com hortelã	Pasta de lentilha com mostarda	Pasta de amendoim	Guacamole
	FRUTA	Maçã	Melão	Banana	Abacaxi	Melancia	Salada de frutas

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

CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 07/07/2025	3ª FEIRA 08/07/2025	4ª FEIRA 09/07/2025	5ª FEIRA 10/07/2025	6ª FEIRA 11/07/2025	SÁBADO 12/07/2025
	SALADA 1	Alface crespa	Mix de folhas	Acelga temperada 	Alface roxa com rúcula	Salada de alfaces	Rúcula
	SALADA 2	Tomate	Beterraba ralada	Pepino em cubos com gergelim	Berinjela com pimentões	Tomate, palmito e cenoura ralada	Abobrinha cozida
	MOLHO PARA SALADA	Ácido	Vinagrete	Salsa	Chipotle 	Manjericão	Alho / limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Strogonoff de frango  	Carne ao molho de vinho	Frango assado com manjericão	Suíno africano   OPÇÃO: Bife bovino acebolado	Feijoada  OPÇÃO: Frango assado	Isca de carne com pimentões OPÇÃO: Suíno ao molho de abacaxi 
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Strogonoff vegetariano     	Delícia de lentilha  	Abobrinha recheada com homus de grão de bico gratinada 	Fritata de vegetais 	Bife de soja ao sugo com queijo   	Risoto de brócolis  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Moqueca de banana da terra com grão de bico	Polpetone de quinoa	Guisado de grão de bico	Bolinho de feijão branco com gergelim	Ervilha ao sugo	Bolinho de mandioca com espinafre
	GUARNIÇÃO	Batata assada	Jardineira verde	Beterraba com milho	Cenoura com salsinha e azeite	Farofa de couve	Repolho com passas e maçã
	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
	SOBREMESA	Mix de doces   OPÇÃO: Fruta	Mexerica	Maçã	Melão	Laranja	Banana
	BEBIDA (Refresco de)	Goiaba	Jabuticaba	Tangerina	Maracujá	Acerola	Limão

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

Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo

CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 07/07/2025	3ª FEIRA 08/07/2025	4ª FEIRA 09/07/2025	5ª FEIRA 10/07/2025	6ª FEIRA 11/07/2025
	SALADA 1	Alface roxa	Repolho branco	Alface cresa	Repolho roxo	Mix de folhas
	SALADA 2	Picles de pepino	Caponata de berinjela 	Rabanete	Chuchu com orégano	Beterraba cozida
	MOLHO PARA SALADA	Salsa / Limão	Chipotle 	Ervas finas	Gengibre  / Limão	Maracujá
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno com cebola caramelizada  OPÇÃO: Isca de carne ao molho	Filé de frango com manteiga de ervas 	Escondidinho de carne de sol 	Frango cremoso  	Carne de panela
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos ao sugo 	Souflé de cenoura  	Lasanha de espinafre ao molho branco  	Tomate recheado com quinoa gratinado 	Cuscuz vegetariano com proteína de soja e queijo  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Yakissoba  	Refogado de vegetais com palmito e castanha 	Bobó de legumes com proteína de soja 	Hambúrguer de abóbora com aveia e quinoa	Curry de grão de bico e legumes 
	SOPA	Sopa de ervilha	Sopa de fubá	Caldo verde	Creme de legumes	Creme de batata com crocante de soja 
	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
	SOBREMESA	Laranja	Abacaxi	Mamão	Doce de leite  OPÇÃO: Fruta	Maçã
	BEBIDA (Refresco de)	Goiaba	Jabuticaba	Tangerina	Maracujá	Acerola

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

