

CARDÁPIO SEMANAL

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	DOMINGO 13/07/2025
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 Biscoito cream cracker 🥞🥛	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 🥞	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 🥛	Ricota temperada 🥛
COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo minas 🥛	Bebida láctea 🥛	Queijo muçarela 🥛	Pasta de ricota temperada 🥛	Queijo minas 🥛	Queijo muçarela 🥛	Omelete de forno 🥞 🥛
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	Geleia rústica de maçã
FRUTA	Maçã	Melão	Banana	Abacaxi	Melancia	Salada de frutas	Mamão

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	DOMINGO 13/07/2025
	SALADA 1	Alface crespa	Mix de folhas	Acelga temperada 	Alface roxa com rúcula	Salada de alfaces	Rúcula	Agrião
	SALADA 2	Tomate	Beterraba ralada	Pepino em cubos com gergelim	Berinjela com pimentões	Tomate, palmito e cenoura ralada	Abobrinha cozida	Sunomono de rabanete
	MOLHO PARA SALADA	Ácido	Vinagrete	Salsa	Chipotle 	Manjerição	Alho / limão	Rosé   / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Strogonoff de frango   	Carne ao molho de vinho	Frango assado com manjerição	Suíno africano   OPÇÃO: Bife bovino acebolado	Feijoada  OPÇÃO: Frango assado	Isca de carne com pimentões OPÇÃO: Suíno ao molho de abacaxi 	Frango assado com mostarda e mel 
	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  	Silveirinha de soja com queijo minas  
	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	Isca de soja ao sugo 
	GUARNIÇÃO	Batata assada	Jardineira verde	Beterraba com milho	Cenoura com salsinha e azeite	Farofa de couve	Repolho com passas e maçã	Chuchu com manjerição
	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	Mexerica	Maçã	Melão	Laranja	Banana	Melancia
	BEBIDA (Refresco de)	Goiaba	Jabuticaba	Tangerina	Maracujá	Acerola	Limão	Caju

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	SÁBADO 12/07/2025	DOMINGO 13/07/2025
	SALADA 1	Alface roxa	Repolho branco	Alface crespa	Repolho roxo	Mix de folhas	Hakussai 	Mostarda
	SALADA 2	Picles de pepino	Caponata de berinjela 	Rabanete	Chuchu com orégano	Beterraba cozida	Tomate	Salada de macarrão 
	MOLHO PARA SALADA	Salsa / Limão	Chipotle 	Ervas finas	Gengibre  / Limão	Maracujá	Mostarda	Hortelã
	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	Frango parisiense  	Hambúrguer de carne
	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  	Hambúrguer de soja gratinado  	Berinjela recheada com creme de ricota 
	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 	Almôndega de lentilha com manjerição	Refogado de ervilhas com vagem
	SOPA	Sopa de ervilha	Sopa de fubá	Caldo verde	Creme de legumes	Creme de batata com crocante de soja 	Creme de abóbora	Creme de cebola com brotos de feijão
	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	Abacaxi	Mamão	Doce de leite  OPÇÃO: Fruta	Maçã	Melão	Mexerica
	BEBIDA (Refresco de)	Goiaba	Jabuticaba	Tangerina	Maracujá	Acerola	Limão	Caju

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