

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	Composição	2ª FEIRA 21/11/2022	3ª FEIRA 22/11/2022	4ª FEIRA 23/11/2022	5ª FEIRA 24/11/2022	6ª FEIRA 25/11/2022	SÁBADO 26/11/2022	DOMINGO 27/11/2022
	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 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 tradicional				
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Queijo muçarela	Frango desfiado	Carne desfiada	Ovos mexidos	Bebida láctea		
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Queijo minas	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea		
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de abóbora	Pasta de amendoim	Guacamole	Maionese de couve flor	Pasta de brócolis com espinafre		
	FRUTA	Melancia	Abacaxi	Banana	Melão	Maçã		

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

Cardápio sujeito a alterações.















CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	Composição	2ª FEIRA 21/11/2022	3ª FEIRA 22/11/2022	4ª FEIRA 23/11/2022	5ª FEIRA 24/11/2022	6ª FEIRA 25/11/2022	SÁBADO 26/11/2022	DOMINGO 27/11/2022
	SALADA 1	Alface crespa com agrião	Repolho branco	Alface roxa com mostarda	Mix de folhas	Alface lisa		
	SALADA 2	Tabule 	Abóbora ralada	Cenoura ralada com salsinha	Tomate	Vinagrete		
	MOLHO PARA SALADA	Salsa	Ácido	Manjeriço	Gengibre	Hortelã		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Picadinho de carne	Frango assado laqueado com molho barbecue	Pernil ao molho de alecrim  opção: cubos de carne	Strogonoff de carne 	Isca de frango ao creme de milho  		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Almôndega de soja com queijo ao molho sugo  	Yakissoba vegetariano com ovos 	Tutu de feijão com ovos cozidos e aveia 	Caruru de grão de bico gratinado 	Escondidinho vegetariano gratinado 		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Almôndega de soja ao molho sugo 	Yakissoba vegetariano	Tutu de feijão com aveia	Caruru de grão de bico	Escondidinho vegetariano		
	GUARNIÇÃO	Batata assada	Cuscuz temperado	Farofa com soja	Legumes à julienne	Macarrão parafuso temperado 		
	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		
	SOBREMESA	Doce de goiaba	Maçã	Laranja	Abacaxi	Banana		
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Maracujá	Uva	Manga	Morango		

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

Cardápio sujeito a alterações

CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	Composição	2ª FEIRA 21/11/2022	3ª FEIRA 22/11/2022	4ª FEIRA 23/11/2022	5ª FEIRA 24/11/2022	6ª FEIRA 25/11/2022	SÁBADO 26/11/2022	DOMINGO 27/11/2022
	SALADA 1	Alface roxa com mostarda	Alface lisa	Mix de repolho	Alface crespa	Hakussai 		
	SALADA 2	Chuchu cozido	Beterraba ralada	Abobrinha ralada	Pepino fatiado	Rabanete fatiado		
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Ervas finas	Erva picante	Rosê  / Limão	Oriental		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Filé de frango acebolado com manteiga de ervas	Carne de sol	Frango assado ao molho de açafrão	Cubos de frango ao molho sugo	Lasanha à bolonhesa		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Delícia de lentilha 	Macarronada à bolonhesa de soja  	Hambúrguer de abóbora com gergelim e queijo ao molho de tomate 	Berinjela recheada com ervilha e quinoa gratinada 	Ovos ao sugo 		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha e rabanete	Macarronada de soja 	Hambúrguer de abóbora com gergelim ao molho de tomate	Berinjela recheada com ervilha e quinoa	Moqueca de banana		
	SOPA	Creme de espinafre	Creme de mandioca	Creme de milho	Caldo verde	Sopa de tomate		
	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		
	SOBREMESA	Melão	Mamão	Melancia	Maçã	Laranja		
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Uva	Manga	Guaraná	Goiaba		

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

Cardápio sujeito a alterações

