

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	Composição	2ª FEIRA 28/11/2022	3ª FEIRA 29/11/2022	4ª FEIRA 30/11/2022	5ª FEIRA 01/12/2022	6ª FEIRA 02/12/2022	SÁBADO 03/12/2022	DOMINGO 04/12/2022
	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 francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou Pão integral	Pão francês ou Pão careca ou		
	OPÇÃO EXTRA		Cuscuz tradicional			Pão de queijo		
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Presunto	Carne desfiada	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea		
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos	Queijo minas	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Bebida láctea		
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Pasta de lentilha	Guacamole	Amendotela	Caponata de berinjela	Pasta de ervilha com mostarda		
	FRUTA	Melão	Abacaxi	Melancia	Maçã	Trinca de frutas		

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

Cardápio sujeito à alterações.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja











Suíno



Trigo













CARDÁPIO SEMANAL

Almoço	Composição	2ª FEIRA 28/11/2022	3ª FEIRA 29/11/2022	4ª FEIRA 30/11/2022	5ª FEIRA 01/12/2022	6ª FEIRA 02/12/2022	SÁBADO 03/12/2022	DOMINGO 04/12/2022
	SALADA 1	Mix de repolho	Alface crespa com alface lisa	Hakussai	Alface roxa	Couve escaldada		
	SALADA 2	Abóbora ralada	Abobrinha ralada	Tomate	Sunomono de rabanete	Vinagrete		
	MOLHO PARA SALADA	Oriental	Mostarda e mel 	Limão	Ervas finas	Chimichurri		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ensopado  Opção: Cubos de frango acebolado	Frango assado com cebolas caramelizadas	Carne de sol trinchada	Frango parisiense	Feijoada  Opção: Frango assado		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Lasanha de espinafre com queijo 	Ovos mexidos  	Nhoque ao molho branco com queijo 	Guisado de chuchu 	Almôndega de soja ao sugo com queijo  		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Lasanha de espinafre	Moqueca de vegetais com palmito e castanhas	Strogonoff de grão de bico e palmito	Ensopado de grão de soja	Feijoada vegetariana		
	GUARNIÇÃO	Batata doce	Cenoura com cheiro verde	Quibebe de mandioca	Abobrinha com vagem	Farofa de cebola		
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco com açafrão e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto		
	SOBREMESA	Banana	Maçã	Doce de leite	Melão	Laranja		
	BEBIDA (Refresco de)	Laranja	Goiaba	Cajú	Goiaba	Guaraná		

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

Cardápio sujeito à alterações.

CARDÁPIO SEMANAL

Jantar	Composição	2ª FEIRA 28/11/2022	3ª FEIRA 29/11/2022	4ª FEIRA 30/11/2022	5ª FEIRA 01/12/2022	6ª FEIRA 02/12/2022	SÁBADO 03/12/2022	DOMINGO 04/12/2022
	SALADA 1	Alface crespa	Alface roxa com rúcula	Repolho branco	Mix de folhas	Alface crespa		
	SALADA 2	Rabanete	Beterraba ralada	Pepino	Feijão fradinho	Tabule		
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Chipotle	Gengibre	Manjerição	Salsa		
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Assado ao molho escuro	Jardineira de carne	Pernil ao molho barbecue Opção: Filé de frango acebolado	Peixe ao molho de coco Opção: Isca de carne acebolada	Picadinho de carne		
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Almôndega de soja ao sugo com queijo 	Bolinho de feijão preto com queijo 	Bife de soja à parmegiana 	Escondidinho vegetariano com queijo 	Hambúrguer de aveia com queijo 		
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Almôndega de soja ao sugo 	Bolinho de feijão preto	Bife de soja ao molho sugo 	Escondidinho vegetariano	Hambúrguer de aveia		
	SOPA	Sopa de legumes	Creme de batata doce	Sopa de milho	Sopa de abóbora	Sopa creme de cebola		
	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	Mamão	Laranja	Banana	Doce de banana	Mamão		
	BEBIDA (Refresco de)	Uva	Acerola	Tangerina	Laranja	Uva		

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

Cardápio sujeito à alterações.

