

DESJEJUM

	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	15/11/2025
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
BEBIDA QUENTE	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA	pão de forma			pão de forma		bolo
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
		presunto	carne ou frango			presunto
COMPLEMENTO 2		pasta salgada			pasta salgada	
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
FRUTA	maçã	mamao	laranja	banana	maçã	laranja

ALMOÇO

	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	15/11/2025
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	alface	alface	alface	repolho	alface	mix de folhas
	repolho	beterraba ralada	cenoura	pepino	acelga	pepino
PRATO PRINCIPAL	carne moida ao 180g	bisteca suína 200g	sobrecoxa 250g	isca acebolada 180g	peixe 220g	bife bovino 180g
GUARNIÇÃO	polenta 120g	legumes refogado 120g	creme de milho 120g	farofa agri-doce 120g	legumes refogado 120g	mandioca 120g
OPÇÃO VEGETARIANA	compota de 150g	hamburguer de 150g	quibe vegano 150g	proteína de soja 150g	cuscul vegetariano 150g	quibe vegetariano 150g
FRUTA	laranja	maçã	laranja	banana	maçã	laranja
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijao com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo

JANTAR

	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	15/11/2025
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	
	alface	alface	alface	repolho	alface	
	repolho	beterraba ralada	cenoura	tabule	acelga	
PRATO PRINCIPAL	isca bovina 180g	sobrecoxa 220g	frango grelhado 180g	stroganofe de carne 180g	bife 180g	
GUARNIÇÃO	polenta 120g	legumes cozidos 120g	creme de milho 120g	batata palha 120g	cuscut 120g	
OPÇÃO VEGETARIANA	compota de 150g	hamburguer de 150g	quibe vegano 150g	proteína de soja 150g	cuscut vegetariano 150g	
FRUTA	laranja	maçã	laranja	banana	maçã	
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	