



CARDÁPIO DESJEJUM

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	13/12/2025
	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		rosca
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 salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
FRUTA	laranja	maçã	melancia	laranja	maçã	mix frutas



CARDÁPIO ALMOÇO

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	13/12/2025
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	alface	alface	alface	repolho	alface	mix de folhas
	repolho	pepino	cenoura	acelga	repolho	pepino
PRATO PRINCIPAL	estrogonofe de frango 250g / 265 kcal	iscas aceboladas 180g / 280 kcal	frango xadrez 180g / 260 kcal	carne de panela 180g / 275 kcal	bisteca suina 200g / 330 kcal	bife bovino 180g / 280 kcal
GUARNIÇÃO	batata palha 120g / 643 kcal	legumes salteado 120g / 95 kcal	Macarrão 120g / 170 kcal	farofa 120g / 390 kcal	pure de abobora 120g / 95 kcal	pure de batata 120g / 120 kcal
OPÇÃO VEGETARIANA	estrogonofe de proteína de soja	mix proteico vegeatiano	proteína de soja ao sugo	ervilha guisada com legumes	hamburguer de grao de bico	proteína de soja acebolada
	150g / 180 kcal	150g / 165 kcal	150g / 145kcal	150g /150 kcal	150g / 185 kcal	150g / 155 kcal
FRUTA	laranja	maçã	melancia	laranja	maçã	mix frutas
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