



CARDÁPIO

DESJEJUM

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026	07/02/2026
	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			bolo			
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
	1 opção de frios				frango ou carne moida	
COMPLEMENTO 2	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	geléia de frutas	geléia de frutas	geléia de frutas	geléia de frutas	geléia de frutas	geléia de frutas
FRUTA	maçã	banana	laranja	mamao	laranja	melão

**CARDÁPIO****ALMOÇO**

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026	07/02/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tabule	tomate
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	pepino	cenoura cozida	repolho colorido	beterraba ralada	acelga	cenoura ralada
PRATO PRINCIPAL	bife bovino acebolado 180g/280kcal	bisteca suina ao molho de laranja 200g/400kcal	ensopado de carne bovina 180g/250kcal	sobrecoca assada 200g/300kcal	lagarto ao molho madeira 180g/310kcal	almondega bovina ao sugo 180g/350kcal
GUARNIÇÃO	macarrão alho e óleo 120g/220kcal	mandioca cozida 120g/160kcal	polenta cozida 120g/150kcal	batata rustica assada 120g/150kcal	creme de cenoura 120g/140kcal	legumes salteados 120g/110kcal
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja acebolada	mix vegano (lent+gb+legumes)	proteína de soja ao sugo	hamburguer de grão de bico (assado)	quibe vegano de lentilha (assado)	legumes proteico (pts)
	150g/175kcal	150g/220kcal	150g/150kcal	150g/185kcal	150g/180kcal	150g/180kcal
FRUTA	maçã	banana	laranja	melancia	laranja	maçã
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	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo



CARDÁPIO

JANTAR

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tabule	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	pepino	cenoura cozida	repolho colorido	beterraba ralada	acelga	
PRATO PRINCIPAL	bisteca suína ao molho de laranja	ensopado de carne bovina	almondega bovina ao sugo	bife bovino acebolado	frango grelado	
	200g/400kcal	180g/250kcal	180g/350kcal	180g/280kcal	180g/290kcal	
GUARNIÇÃO	macarrão alho e óleo	mandioca cozida	polenta cozida	batata rustica assada	creme de cenoura	
	120g/220kcal	120g/160kcal	120g/150kcal	120g/150kcal	120g/140kcal	
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja acebolada	mix vegano (lent+gb+legumes)	proteína de soja ao sugo	hamburguer de grão de bico (assado)	quibe vegano de lentilha (assado)	
	150g/175kcal	150g/220kcal	150g/150kcal	150g/185kcal	150g/180kcal	
FRUTA	maçã	banana	laranja	melancia	laranja	
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	

