



CARDÁPIO

DESJEJUM

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026	14/02/2026
	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

	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026	14/02/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tabule	tomate
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	pepino	cenoura	repolho	beterraba	acelga	abobora
PRATO PRINCIPAL	bisteca suina ao molho de alho 200g/400kcal	sobrecoxa ao molho 200g/300kcal	carne moida refogada 180g/280kcal	frango grelado 180g/290kcal	ensopado de carne bovina 180g/250kcal	bife bovino acebolado 180g/280kcal
GUARNIÇÃO	mandioca cozida 120g/160kcal	creme de milho 120g/110kcal	inhoque ao sugo 120g/250kcal	cabotiã 120g/95kcal	farofa de cebola caramelizada 120g/390kcal	cenoura refogada 120g/90kcal
OPÇÃO VEGETARIANA	proteina de soja ao sugo	mix vegano (lent+gb+legumes)	inhoque a bolonhesa pts	quibe vegano de lentilha (assado)	escondidinho de pts	legumes proteico (pts)
	150g/150kcal	150g/220kcal	150g/175kcal	150g/180kcal	150g/170kcal	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

	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tabule	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	pepino	cenoura	repolho	beterraba	acelga	
PRATO PRINCIPAL	ensopado de carne bovina	frango grelado	bife bovino acebolado	bisteca suina ao molho de alho	sobrecoca ao molho	
	180g/250kcal	180g/290kcal	180g/280kcal	200g/400kcal	200g/300kcal	
GUARNIÇÃO	mandioca cozida	creme de milho	inhoque ao sugo	cabotiã	farofa de cebola caramelizada	
	120g/160kcal	120g/110kcal	120g/250kcal	120g/95kcal	120g/390kcal	
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (lent+gb+legumes)	inhoque a bolonhesa pts	quibe vegano de lentilha (assado)	escondidinho de pts	
	150g/150kcal	150g/220kcal	150g/175kcal	150g/180kcal	150g/170kcal	
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	

