



CARDÁPIO

DESJEJUM

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026	28/03/2026
	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				proteína		panificação extra
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
		1 opção de frios				
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	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta

OBS. Banana ou maçã ou laranja ou mamão ou melão ou melancia



CARDÁPIO

ALMOÇO

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026	28/03/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes
PRATO PRINCIPAL	coxinha da asa 250g/380kcal	carne moída ao sugo 180g/400kcal	coxa e sobrecoxa 250g/380kcal	bife 180g/450kcal	peixe 220g/350kcal	bife acebolado 180g/450kcal
GUARNIÇÃO	cenoura cozida 120g/42kcal	macarrao alho e oleo 120g/220kcal	batata rustica 120g/190kcal	macarrão primavera 120g/220kcal	seleta legumes 120g/90kcal	grão de bico 120g/196kcal
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (legumes+g.b.)	abobrinha recheada	cuscut vegano + ovo cozido	almondega vegana ao sugo	hamburger vegano grelhado
	150g/195kcal	150g/200kcal	150g/165kcal	150g/180kcal	150g/200kcal	150g/200kcal
FRUTA	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta
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

OBS. Banana ou maçã ou laranja ou melancia



CARDÁPIO

JANTAR

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
SALADA	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes	
PRATO PRINCIPAL	carne moída ao sugo 180g/400kcal	coxinha da asa 250g/380kcal	iscas bovina 180g/400kcal	sassami grelhado 180g/297kcal	peixe 220g/350kcal	
GUARNIÇÃO	cenoura cozida 120g/42kcal	macarrao alho e oleo 120g/220kcal	batata rustica 120g/190kcal	macarrão primavera 120g/220kcal	seleta legumes 120g/90kcal	
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (legumes+g.b.)	berinjela recheada	cuscul vegano + ovo cozido	almondega vegana ao sugo	
	150g/195kcal	150g/200kcal	150g/165kcal	150g/180kcal	150g/200kcal	
FRUTA	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta	
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	

OBS. Banana ou maçã ou laranja ou melancia