



CARDÁPIO

DESJEJUM

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026	14/03/2026
	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

	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026	14/03/2026
	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	coxa e sobrecoxa cozida 250g/380kcal	carne de panela 180g/360kcal	suino frito 200g/500kcal	isca acebolada 180g/400kcal	almondegas ao sugo 180g/340kcal	bife acebolado 180g/450kcal
GUARNIÇÃO	polenta 120g/90kcal	batata rustica 120g/190kcal	farofa 120g/410kcal	seleta de legumes 120g/90kcal	macarrão alho e oleo 120g/400kcal	creme de cenoura 120g/70kcal
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (legumes+g.b.)	berinjela recheada	cuscut vegano + ovo cozido	almondega vegana ao sugo	hamburguer vegano
	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

	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
SALADA	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes	
PRATO PRINCIPAL	cubos de frango ao molho	suino frito	carne de panela	coxa e sobrecoxa cozida	bife acebolado	
	180g/360kcal	200g/500kcal	180g/360kcal	250g/380kcal	180g/450kcal	
GUARNIÇÃO	polenta	batata rustica	farofa	seleta de legumes	macarrão alho e óleo	
	120g/90kcal	120g/190kcal	120g/410kcal	120g/90kcal	120g/400kcal	
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (legumes+g.b.)	berinjela recheada	cuscuta vegana + 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